



fitbit versa



Kasutusjuhend
Version 1.0

Sisukord

| | |
|--|-----------|
| Alustamine | 5 |
| Mis kuulub komplekti..... | 5 |
| Mida sisaldab käesolev kasutusjuhend | 5 |
| Fitbit Versa seadistamine..... | 6 |
| Versa laadimine..... | 6 |
| Seadistamine telefoni või tahvelarvutiga | 8 |
| Windows 10 arvutiga seadistamine | 8 |
| WiFi-ga ühenduse loomine..... | 9 |
| Andmete sünkronimine Fitbit'i kontoga | 9 |
| Versa kandmine | 10 |
| Igapäevane kandmine ja treening | 10 |
| Kummal käel kanda..... | 11 |
| Käerihma vahetamine..... | 12 |
| Käerihma eemaldamine | 12 |
| Käerihma paigaldamine | 13 |
| Põhitõed..... | 14 |
| Versas liikumine | 14 |
| Põhiline liikumine | 14 |
| Otseteede nupud | 16 |
| Seadete reguleerimine..... | 18 |
| Aku taseme kontrollimine | 20 |
| Seadme lukustuse seadistamine..... | 20 |
| Ekraani väljalülitamine | 21 |
| Versa hooldamine..... | 22 |
| Versa kasutamine ilma telefonita..... | 22 |
| Rakendused ja kellaekraanid | 23 |
| Rakenduste avamine..... | 23 |
| Rakenduste korraldamine | 23 |

| | |
|--|-----------|
| Rakenduste eemaldamine..... | 23 |
| Rakenduste uuendamine | 24 |
| Lisarakenduse laadimine..... | 24 |
| Kellaekraani muutmine..... | 25 |
| Teated | 26 |
| Teadete seadistamine | 26 |
| Sissetulevate teadete vaatamine..... | 26 |
| Teadete haldamine..... | 27 |
| Teadete välja lülitamine..... | 28 |
| Kalendriteadete saamine..... | 28 |
| Telefonikõnedele vastamine või neist keeldumine | 29 |
| Ajapidamine | 30 |
| Vaikse alarmi seadmine | 30 |
| Vaikse alarmi tühistamine või selle edasilükkamine | 31 |
| Stopperiga ajavõtmine | 31 |
| Taimeri seadistamine..... | 32 |
| Aktiivsus ja uni..... | 33 |
| Statistika vaatamine | 33 |
| Igapäevase aktiivsuseesmärgi jälgimine | 35 |
| Eesmärgi valimine | 35 |
| Eesmärgi edenemise vaatamine | 35 |
| Igatunnise tegevuse jälgimine | 35 |
| Une jälgimine..... | 36 |
| Une-eesmärgi seadmine | 36 |
| Magamamineku meeldetuletuse seadmine..... | 36 |
| Uneharjumuste tundmaõppimine..... | 36 |
| Südame löögisageduse vaatamine | 37 |
| Südame löögisageduse seadete reguleerimine | 37 |
| Juhendusega hingamisharjutused | 37 |
| Fitness ja treeningud | 39 |
| Treeningu automaatne jälgimine | 39 |
| Rakendusega Exercise trennide jälgimine ja analüüsimine lk | 40 |

| | |
|--|-----------|
| GPS-nõuded | 40 |
| Treeningu jälgimine | 40 |
| Treeningu ajal statistika vaatamine | 42 |
| Treeningu seadete kohandamine | 42 |
| Treeningu kokkuvõtte vaatamine | 44 |
| Südame löögisageduse vaatamine | 44 |
| Vaikimisi pulsialad | 44 |
| Kohandatud pulsialad | 46 |
| Treenimine Fitbit Coach'iga | 46 |
| Tegevuse jagamine | 47 |
| Südamevõimekuse skoori jälgimine | 47 |
| Muusika ja netisaated | 48 |
| Bluetooth-kõrvaklapide või kõlarite ühendamine | 48 |
| Isikliku muusika ja netisaadete kuulamine | 49 |
| Muusika ja netisaadete lisamine Windows 10 arvutiga | 49 |
| Muusika ja netisaadete lisamine Maciga | 51 |
| Muusika juhtimine Versa abil | 53 |
| Muusikaallika valimine | 53 |
| Muusika juhtimine | 54 |
| Pandora kasutamine Versas (ainult USAs) | 54 |
| Deezeri kasutamine Versas | 56 |
| Fitbit Pay | 58 |
| Krediit- ja deebetkaartide kasutamine | 58 |
| Krediit- ja deebetkaartide lisamine | 58 |
| Ostmise | 59 |
| Vaikekaardi muutmine | 61 |
| Ilm | 62 |
| Ilmateate vaatamine | 62 |
| Lisa või eemalda linn | 62 |
| Taaskäivitamine, kustutamine ja värskendamine | 63 |
| Versataaskäivitamine | 63 |
| Versa kustutamine | 63 |

| | |
|--|-----------|
| Versa uuendamine | 63 |
| Tõrkeotsing | 65 |
| Pulsisageduse signaal puudub | 65 |
| GPS-i signaal puudub | 65 |
| Ühenduse loomine WiFi-võrguga ei õnnestu | 66 |
| Ootamatu käitumine | 67 |
| Üldine teave ja spetsifikatsioonid..... | 68 |
| Andurid..... | 68 |
| Materjalid | 68 |
| Juhtmevaba tehnoloogia..... | 68 |
| Haptiline tagasiside | 68 |
| Aku | 68 |
| Mälu | 69 |
| Ekraan..... | 69 |
| Käerihma suurus..... | 69 |
| Keskkonnatingimused..... | 69 |
| Lisateave | 70 |
| Tagastamispoliitika ja garantii | 70 |
| Eeskirjad ja ohutusteave | 71 |
| Euroopa Liit (EL) | 71 |

Alustamine

Tere tulemast kasutama Fitbit Versat, teie igapäevast kaaslast, mis kestab 4+ päeva ja kasutab teie eesmärkide saavutamiseks personaalset ülevaadet, muusikat jm. Palun leidke hetk, et tutvuda ohutusteabega <http://www.fitbit.com/safety>.

Mis kuulub komplekti

Versa karp sisaldab:



kella ja väikest käerihma
(värv ja materjal varieerub)



laadimisalust



täiendavat suurt käerihma
(värv ja materjal varieerub)

Versa eemaldatavad käerihmad tulevad mitmetes värvitoonides ja erinevates materjalides, neid müüakse eraldi.

Mida sisaldab käesolev kasutusjuhend

Selgitame, kuidas luua Fitbit®-i kontot, ja hoolitseme selle eest, et kell edastaks kogutud andmed juhtpaneelile. Juhtpaneel on ala, kus teil on võimalik seada oma eesmärged, analüüsida andmeid, teha kindlaks suundumusi, sisestada toidu ja veega seotud andmeid, suhelda sõpradega jms. Niipea kui Versa on seadistatud, saate hakata liikuma.

Seejärel selgitame, kuidas leida ja kasutada teile huvipakkuvaid funktsioone ning kuidas kohandada oma eelistusi. Lisateabe saamiseks, näpunäidete ja tõrkeotsingu kohta külastage palun meie terviklikku abisisu aadressil help.fitbit.com.

Fitbit Versa seadistamine

Parima kasutuskogemuse saamiseks kasutage Fitbit'i rakendust, mis on mõeldud iOS-i, Androidi või Windows 10 jaoks. Kui teil nutitelefon või tahvelarvuti puudub, siis saate kasutada ka Bluetooth-toega Windows 10 arvutit.

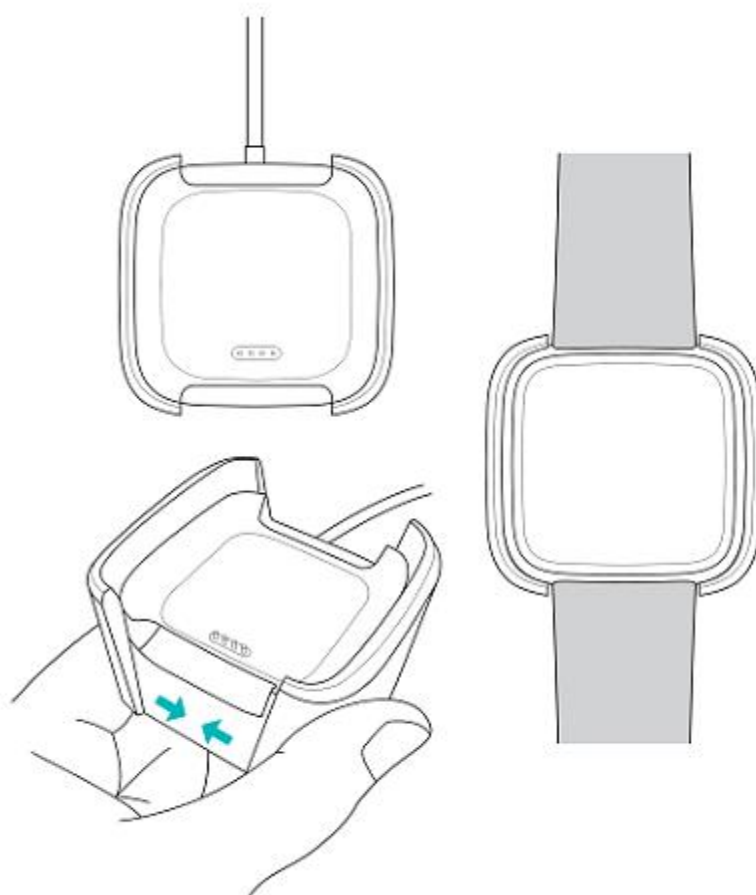
Fitbit'i konto küsib teavet (nagu pikkus, kaal ja sugu), et arvutada teie sammupikkust ja hinnata distantsi, basaalset ainevahetuse kiirust ja kalorete põletamist. Pärast konto seadistamist on teie nimi ja fotod nähtavad kõigile teistele Fitbit'i kasutajatele. Teil on võimalik jagada ka muud teavet, kuid enamik esitatud teabest on vaikimisi privaatne.

Versa laadimine

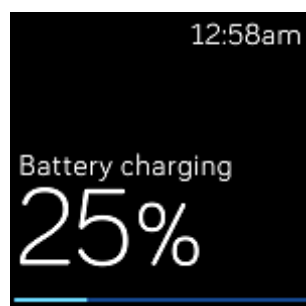
Täislaetud Versa aku kestab kuni 4+ päeva. Aku kasutusiga ja laadimistsüklid sõltuvad kasutamisest ja muudest teguritest, ka tegelikud tulemused erinevad.

Versa laadimiseks tehke järgnevat.

1. Ühendage laadimisalus USB-pordi abil oma arvuti või UL-sertifitseeritud seinalaadijaga.
2. Laadimisalusel on vedruklamber, mis hoiab Versat laadimise ajal oma kohal. Kohandage vedruklambrit ja pange Versa laadimisalusesse. Laadimisalusel olevad tihvtid peavad joonduma kella tagaküljel olevate kullast kontaktidega. Ühendus on loodud, kui ekraanile ilmub laadimisprotsent.



Kella laadimise ajal laadimistaseme nägemiseks, puudutage ekraani. Versa kasutamiseks selle laadimise ajal, topelt-puudutage ekraani.



Seadistamine telefoni või tahvelarvutiga

Tasuta Fitbit'i rakendus ühildub enam kui 200 seadmega, mis toetavad iOS-i, Androidi ja Windows 10 operatsioonisüsteeme.

Alustamine:

1. Sõltuvalt seadmest leiate Fitbit'i rakenduse ühest alljärgnevast asukohast. Kui te pole kindel, kas Fitbit'i rakendus on teie telefoni või tahvelarvuga ühilduv, vaadake <http://www.fitbit.com/devices>.
 - Apple'i App Store iOS-seadmete jaoks, nagu iPhone või iPad;
 - Google'i Play Store Android-seadmete jaoks, nagu Samsung Galaxy S6 ja Motorola Droid Turbo 2;
 - Microsoft Store Windows 10 seadmete jaoks, nagu Lumia telefon või Surface'i tahvelarvuti.
2. Installige rakendus. Kui teil poes konto puudub, siis peate selle looma, et saaksite rakenduse alla laadida.
3. Kui rakendus on installitud, avage see ja puudutage **Join Fitbit** (Liitu Fitbitiga). Teid juhatakse läbi mitme teema, mis aitavad Fitbit konto loomisel või olemasolevasse kontosse sisselogimisel.
4. Jätkake ekraanil näidatud juhendite järgimist, et ühendada või siduda Versa oma telefoni või tahvelarvutiga. Sidumine tagab, et kell ja telefon või tahvelarvuti saavad üksteisega suhelda (sünkroonivad andmeid edasi-tagasi).

Kui olete sidumise lõpetanud, lugege juhendist oma uue kella kohta lähemalt ja tutvuge Fitbit'i juhtpaneeliga.

Windows 10 arvutiga seadistamine

Kui teil nutitelefon puudub, siis saate Versa seadistada ja sünkroonida Bluetooth-toega Windows 10 arvuti ja Fitbit rakenduse abil.

Fitbit rakenduse saamine arvuti jaoks:

1. Vajutage arvutis Start nuppu ja avage Microsoft Store.
2. Otsige „Fitbit app“ rakendust. Kui olete selle leidnud, klõpsake nuppu **Free** (Tasuta), et rakendus arvutisse laadida.

3. Kui te pole varem Windowsi poest oma arvutisse rakendust alla laadinud, siis peate Microsoft Store'is konto looma.
4. Klõpsake **Microsoft account** (Microsofti kontol), et siseneda olemasolevasse Microsofti kontosse. Kui teil Microsofti kontot pole, järgige ekraanil näidatud juhiseid uue konto loomiseks.
5. Kui rakendus on installitud, avage see ja puudutage **Join Fitbit** (Liitu Fitbitiga). Teid juhatakse läbi mitme teema, mis aitavad Fitbit'i konto loomisel või olemasolevasse kontosse sisselogimisel.
6. Jätkake ekraanil näidatud juhendite järgimist, et ühendada või siduda Versa oma arvutiga. Sidumine tagab, et kell ja arvuti saavad üksteisega suhelda (sünkroonivad andmeid edasi-tagasi).

Kui olete sidumise lõpetanud, lugege juhendist oma uue kella kohta lähemalt ja tutvuge Fitbit'i juhtpaneeliga.

WiFi-ga ühenduse loomine

Seadistamise ajal palutakse teil ühendada Versa oma WiFi-võrguga. Versa kasutab WiFi-t, et kiiremini laadida Fitbit App Gallery'st esitusloendeid ja kiiremateks OS-i värskendusteks.

Versa saab ühenduda avatud, WEP-, WPA isiklike ja WPA2 isiklike WiFi-võrkudega. Teie kell ei ühendu 5GHz-ga, WPA ettevõtete ega avalike WiFi-võrkudega, mis vajavad sisselogimist, tellimusi või profiile. Kui näete arvuti WiFi-võrguga ühendamisel domeeninime või domeeni välju, siis võrku ei toetata.

Parimate tulemuste saamiseks ühendage Versa oma kodu või töökoha WiFi-võrguga. Enne ühenduse loomist veenduge, et teate võrgu parooli.

Lisateavet Versa ühendamise kohta WiFi-ga leiate help.fitbit.com.

Andmete sünkroonimine Fitbit'i kontoga

Andmete juhtpaneelile edastamiseks tuleb Versat Fitbit'i rakendusega regulaarselt sünkroonida. Juhtpaneel on koht, kus saate jälgida oma edusamme, vaadata treeningute ajalugu, jälgige oma une mustreid, logida toitu ja vett, määrata suundumusi, osaleda väljakutsetes jpm. Soovitame sisu sünkroonida vähemalt kord päevas.

Fitbit'i rakendus kasutab Bluetoothi madala energiatarbega tehnoloogiat, et sünkroonida Versaga andmeid ja värskendada teie käekella installitud rakendusi.

Iga kord, kui avate Fitbit'i rakenduse ja Versa asub lähedal, sünkroonib see automaatselt. Kui All-Day Sync on aktiivne, siis sünkroonib Versa rakendusega perioodiliselt. Selle funktsiooni sisselülitamiseks tehke alljärgnevat.

Fitbit'i rakenduse juhtpaneelil koputage või klõpsake Konto ikooni () > Versa paani > valikut All-Day Sync (Kogu päeva sünkroonimine).

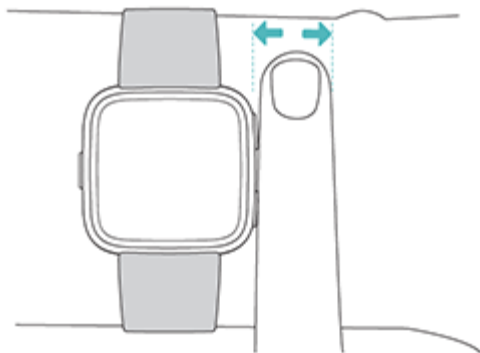
Samuti saate igal ajal kasutada valikut **Sync Now** (Sünkrooni kohe).

Versa kandmine

Pange Versa oma randme ümber. Kella külj, millel on tähis „fitbit“, peaks jääma randme alaossa. Kui soovite kellale panna teise suurusega käerihma või kui ostsite lisakäerihma, leiate käerihma vahetamise juhised osast [Käerihma vahetamine lk 12](#).

Igapäevane kandmine ja treening

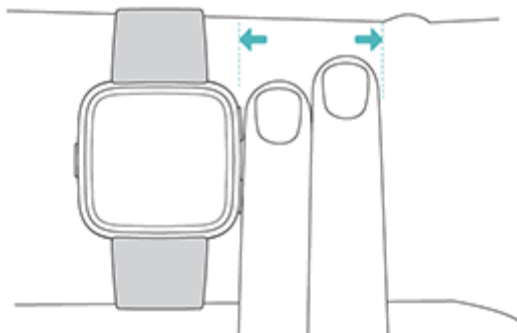
Kui te parasjagu trenni ei tee, kandke Versat sõrme laiuselt randmeluust allpool.



Südame löögisageduse jälgimise optimeerimiseks treeningu ajal pidage meeles alljärgnevat.

- Proovige kanda Versat treeningu ajal, parema sobivuse ja täpsema südame löögisageduse lugemiseks, oma randme ülaosas. Paljud harjutused, nagu rattaga

sõitmine või raskuste tõstmine, panevad teid rannet korduvalt painutama ja kui kell asub randme alaosas, siis võib see häirida südame löögisageduse signaali.



- Veenduge, et kell oleks teie nahaga kontaktis.
- Ärge kandke oma kella liiga tugevalt, sest pingul rihm piirab verevoolu ja mõjutab potentsiaalselt südame löögisageduse signaali. Nagu öeldud, peaks kell olema treenimise ajal võrreldes igapäevase kandmisega veidi tihedamalt randme ümber (mugavalt ümber, mitte liiga tugevalt).
- Kõrge intensiivsusega intervalltreeningu või muu tegevuse ajal, kus ranne liigub jõuliselt ja mitte-rütmiliselt, võib liikumine piirata anduri võimet anda südame löögisageduse näitu. Kui teie kell südame löögisageduse näitu ei näita, proovige oma rannet lõõgastada ja olge lühikest aega paigal (umbes 10 sek). Siis peaksite südame löögisageduse näitu nägema.

Kummal käel kanda

Seoses suurema täpsusega, peate täpsustama, kas kannate Versat oma domineerival või mitte-domineerival käel. Domineeriv käsi on üldjuhul see, millega te kirjutate või sööte. Vaikimisi on randmeseade (Wrist setting) mitte-domineeriv. Kui otsustate hiljem kasutada Versat teisel, domineerival randmel, siis peate Fitbit'i rakenduses randme seadistust (Wrist setting) muutma.

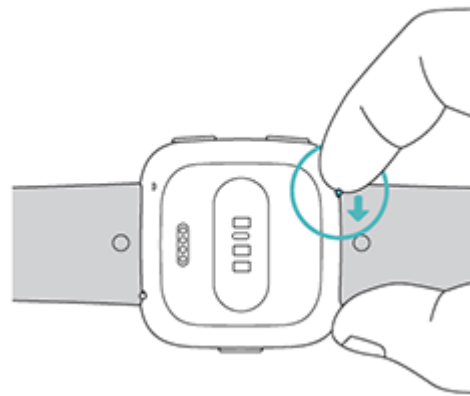
Käerihma vahetamine

Versaga on kaasas väike käerihm, mis on kinnitatud kella külge, ja suurem alusrihm. Nii ülemist kui ka alumist käerihma saab vahetada täiendavate käerihmade vastu, mida müüakse eraldi. Käerihma mõõdud leiata osast [Käerihma suurus lk 69](#).

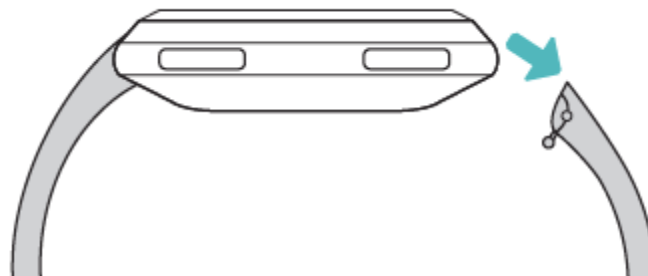
Käerihma eemaldamine

Käerihma eemaldamiseks:

1. Pöörake Versa teistpidi ja leidke rihma kiirsulgurid – üks kummaski otsas, kus rihm raamiga kokku puutub.
2. Rihma vabastamiseks lükake kiirsulgurit sissepoole.



3. Kella küljest eemaldamiseks tõmmake rihma ettevaatlikult.

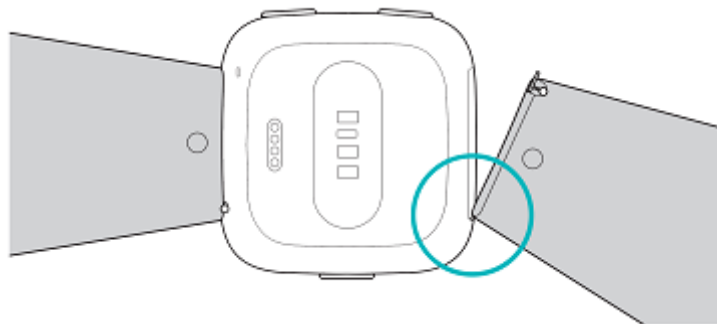


4. Korrake tegevust vastaspoolel.

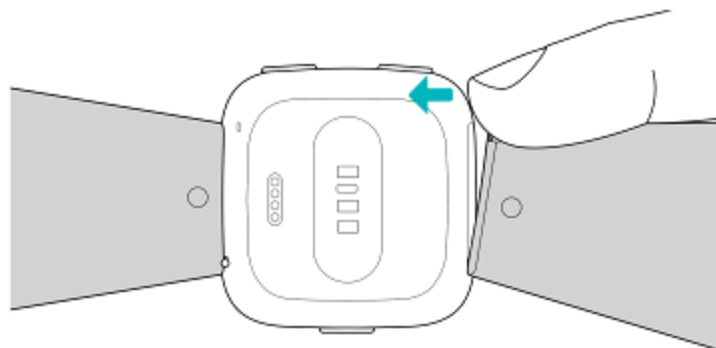
Käerihma paigaldamine

Käerihma paigaldamiseks tehke järgnevat:

1. Libistage tihvt (kiirsulguri vastasküljel) kellas olevasse süvendisse. Pandlaga rihtm kinnitub kella peale.



2. Kiirsulguri sissepoole vajutamise ajal libistage rihma teine ots oma kohale.



3. Kui mõlemad tihvti otsad on sisestatud, vabastage kiirsulgur.

Põhitõed

Siit leiate, kuidas hallata Versa seadeid, seada isiklikku PIN-koodi, liikuda ekraanil jms.

Versas liikumine

Versal on värvilise LCD-ga puuteekraan ja kolm nuppu: tagasi, üles ja alla.



Versas liikumiseks toksake ekraanile, tõmmake näpuga küljelt küljele, üles ja alla või vajutage nuppe. Kui Versat ei kasutata, siis aku säilitamiseks lülitub selle ekraan välja. Sisselülitamiseks topelt-puudutage ekraani või vajutage suvalisele nupule.

Põhiline liikumine

Avaekraan on kellaaeg. Kellal:

- teavituste vaatamiseks pühkige alla;
- Pühkige üles, et näha oma igapäevaseid näpunäiteid ja statistikat.
- käekella installitud rakenduste nägemiseks pühkige vasakule.

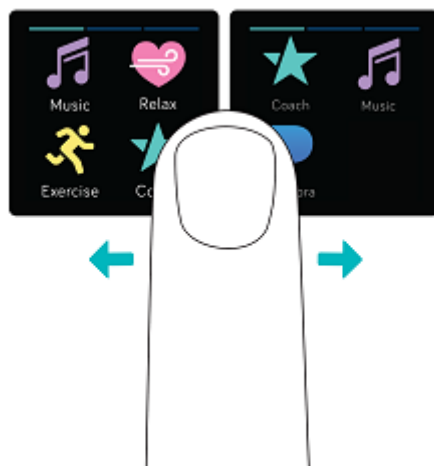
TEAVITUSTE VAATAMISEKS
PÜHKIGE ALLA



RAKENDUSTE NÄGEMISEKS
PÜHKIGE VASAKULE

FITBIT TODAY (Fitbit täna)
VAATAMISEKS PÜHKIGE
ÜLES

Rakenduse avamiseks tõmmake rakenduse leidmiseks näpuga ja seejärel puudutage seda. Lisateavet rakenduste haldamise kohta leiate help.fitbit.com.

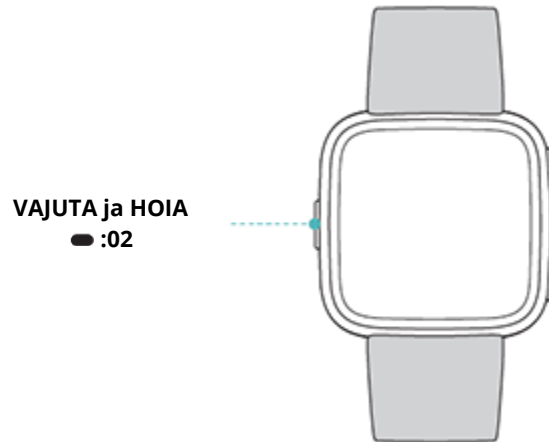


Otseteede nupud

Vajutage ja hoidke Versa nuppe Fitbit Pay kiiremaks kasutamiseks (Fitbit Pay-funktsiooniga kellad), et kontrollida muusikat, vaadata teateid ja avada rakendusi. Versa näitab teateid kohe, kui nad tulevad, ja salvestab need hilisemaks vaatamiseks.

Muusika juhtnupud, Fitbit Pay ja seaded

Muusika juhtnuppudele juurdepääsuks, Fitbit Pay kasutamiseks, teadete sisse- ja väljalülitamiseks ning ekraani äratusseadistuse muutmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Tagasi:

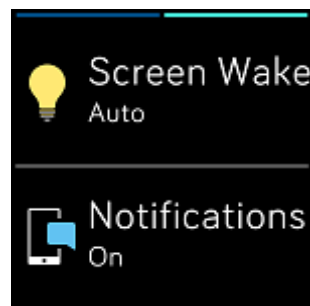


Muusika juhtnuppudele juurdepääsuks pühkige paremale. Lisateavet muusika juhtnuppude kohta leiate osast [Muusika juhtimine Versa abil lk 53](#).

Fitbit Pay-funktsiooniga kellade korral kasutatakse keskmist ekraani kontaktivabade maksete tegemiseks. Lisateavet maksete tegemise kohta leiate osast [Krediit- ja deebetkaartide kasutamine lk 58](#).

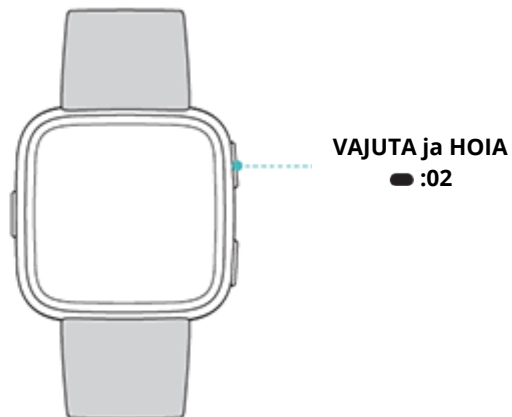
otseteede ekraani vaatamiseks pühkige vasakule. Otseteede ekraanil:

- Kui ekraanirežiim Screen Wake on seatud **Auto**, piisab ekraani sisselülitamiseks, kui pöörate oma randme enda poole.
- Kui Notifications (Teated) on seatud **On** (Sees), näitab Versa teateid teie telefonist. Lisateavet teadete haldamise kohta leiate osast [Teated lk 26](#).



Teated

Teadete vaatamiseks vajutage ja hoidke nuppu Üles:



Teadete sirvimiseks pühkige üles või alla.

Rakenduste otseteed

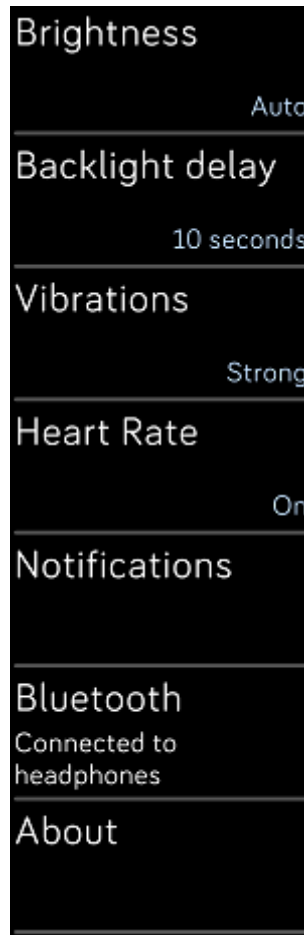
Lemmikrakendustele kiiresti ligipääsemiseks vajutage Versa nuppe. Otseteede kasutamiseks minge kellaekraanile. Nupud on kaardistatud alljärgnevalt:

- Nupp Üles – avab esimese rakenduseekraani vasakus ülanurgas oleva rakenduse. Kui te ei ole oma rakendusi ümber järjestanud, avaneb rakendus Music (Muusika) (🎵).
- Nupp Alla – avab esimese rakenduseekraani vasakus alanurgas oleva rakenduse. Kui te ei ole oma rakendusi ümber järjestanud, avaneb rakendus Coach (★).

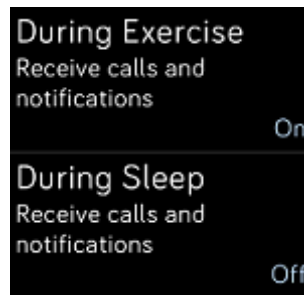
Kohandage Versat, korraldades oma rakendused. Lisateavet leiate osast [Rakenduste korraldamine lk 23](#).

Seadete reguleerimine

Saate hallata põhiseadeid (sh heledus, südame löögisagedus ja seotud Bluetooth-seadmed) oma kella abil. Avage rakendus Settings (Seaded) (⚙️) ja kohandamiseks toksake seadele. Seadete täieliku loendi nägemiseks tõmmake näpuga üles.

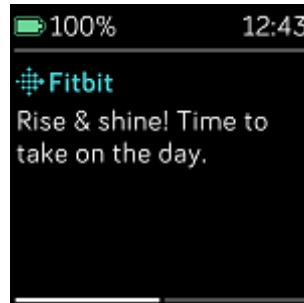


Märguannete väljalülitamiseks, et te ei saaks neid treeningu ega magamise ajal, toksake **Notifications** (Teated) ja seejärel toksake seadete muutmiseks **During Exercise** (Treeningu ajal) või **During Sleep** (Magamise ajal).

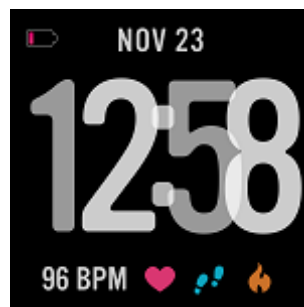


Aku taseme kontrollimine

Aku taset saate kontrollida igal ajal: pühkige kellaekraanil üles. Aku taseme ikoon asub ekraani vasakus ülanurgas.



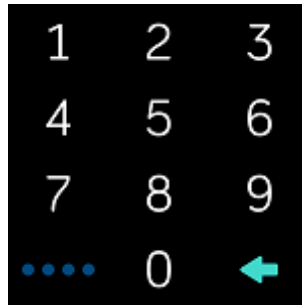
Kui aku saab tühjaks (vähem kui 24 tundi), teavitab Versa teid punase aku märgutulega. Kui aku on väga tühi (vähem kui 4 tundi), hakkab punane märgutuli vilkuma.



Versa WiFi ei toimi, kui aku on alla 25%.

Seadme lukustuse seadistamine

Kella turvalisuse tagamiseks aktiveerige Fitbit'i rakenduses seadme lukk, mis palub teil kella avamiseks sisestada isikliku 4-kohalise PIN-koodi. Fitbit Pay-funktsiooniga kelladel lülitatakse seadme lukk Fitbit Pay seadistamisel automaatselt sisse, et teha kellast kontaktivabu makseid. Kui Fitbit Pay ei ole teie kellal saadaval või kui te ei soovi seda kasutada, on seadme lukk valikuline.



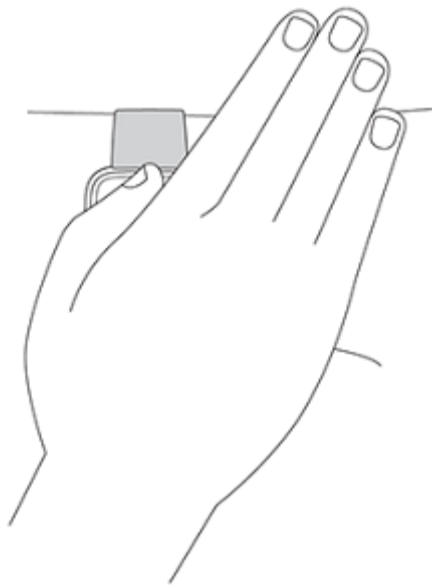
Seadme luku aktiveerimine või PIN-koodi lähtestamine Fitbit'i rakenduses:

Fitbit'i rakenduse juhtpaneelil koputage või klõpsake Konto ikooni (☰) > Versa paani > **Device Lock** (Seadme lukku).

Lisateavet seadme luku kasutamise kohta leiate help.fitbit.com.

Ekraani väljalülitamine

Versa ekraani väljalülitamiseks, kui te seda ei kasutate, katke kella ekraan korra oma teise käega.



Versa hooldamine

Versat tuleb regulaarselt puhastada ja kuivatada. Juhiseid ja lisateavet leiate fitbit.com/productcare.

Versa kasutamine ilma telefonita

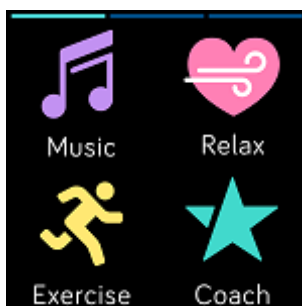
Alljärgnevad kella põhifunktsioonid on mõeldud kasutamiseks ka ilma telefonita.

- [Vaikse alarmi seadmine lk 30](#)
- [Statistika vaatamine lk 33](#)
- [Igatunnise tegevuse jälgimine lk 35](#)
- [Südame löögisageduse vaatamine lk 37](#)
- [Rakendusega Exercise trennide jälgimine ja analüüsimine lk 40](#)
- [Treening Fitbit Coach'iga lk 46](#)
- [Juhendusega hingamisharjutused lk 37](#)
- [Isikliku muusika ja netisaadete kuulamine lk 49](#)
- [Krediit- ja deebetkaartide kasutamine lk page 58](#) (Fitbit Pay-funktsiooniga kellad)

Pärast iga tegevuse lõpetamist ärge unustage statistika juhtpaneelile edastamiseks Versat ja Fitbit'i rakendust sünkroonida.

Rakendused ja kellaekraanid

Fitbit App Gallery (Fitbit'i rakenduste galerii) pakub kella isikupärastamiseks rakendusi ja kellaekraane, mis vastavad erinevatele tervise-, fitnessi-, ajamõõtmise ja igapäevastele vajadustele. Rakendused jagatakse rühmadesse, ekraanil 4.



Mõned Versa rakendused vajavad seotud telefoni, kuid põhifunktsioonide rakendused toimivad ka läheduses oleva telefonita. Lisateavet leiате osast [Versa kasutamine ilma telefonita lk 22](#).

Rakenduste avamine

Käekella installitud rakenduste nägemiseks pühkige kellaekraanil vasakule. Rakenduse avamiseks toksake sellel.


Rakenduste korraldamine

Rakenduse asukoha muutmiseks vajutage ja hoidke Versas rakenduse ikooni all, kuni see on valitud, ning lohistage see uude kohta. Teate, et rakendus on valitud, kui see veidi suureneb ja kell vibreerib.

Rakenduste eemaldamine

Saate eemaldada enamiku Versasse installitud rakendustest.

Rakenduse eemaldamiseks tehke alljärgnevat.

1. Hoidke kella läheduses ja toksake või klõpsake Fitbit'i rakenduse juhtpaneelil Konto ikooni () > Versa paani.
2. Toksake või klõpsake **Apps** (Rakendused).
3. Vahelehel My Apps (Minu rakendused) leidke rakendus, mida soovite eemaldada. Rakenduse leidmiseks võib tekkida vajadus kerida allapoole.
4. Toksake või klõpsake rakendust > **Remove** (Eemalda).

Rakenduste uuendamine


Rakendusi uuendatakse vajadusel automaatselt WiFi kaudu. Versa otsib uuendusi, kui ühendate seadme laadijaga ja olete ühendatud WiFi-võrguga.

Lisateavet rakenduste käsitsi värskendamise kohta leiate aadressilt help.fitbit.com.

Lisarakenduse laadimine

Versasse saate lisada uusi rakendusi Fitbit App Gallery'st.

Rakenduse lisamiseks tehke alljärgnevat.


1. Hoidke kella läheduses ja toksake või klõpsake Fitbit'i rakenduse juhtpaneelil Konto ikooni () > Versa paani.
2. Toksake või klõpsake **Apps** (Rakendused) > **All Apps** (Kõik rakendused).
3. Sirvige saadavalolevaid rakendusi. Kui leiate selle, mida soovite installida, toksake või klõpsake seda.
4. Rakenduse Versasse lisamiseks toksake või klõpsake **Install**.

Lisateavet oma kella seadistamise ja rakenduste tõrkeotsingu kohta leiate help.fitbit.com.

Kellaekraani muutmine

Fitbit'i rakenduste galeriis – Fitbit App Gallery on saadaval erinevad kellaekraanid.

Kellaekraani muutmiseks tehke alljärgnevat.

1. Hoidke kella läheduses ja toksake või klõpsake Fitbit'i rakenduse juhtpaneelil Konto ikooni () > Versa paani.
2. Toksake või klõpsake **Clock Faces** (Kellaekraanid) > **Pick a New Clock** (Vali uus kell).
3. Sirvige saadaolevaid kellaekraane. Kui leiate selle, mida soovite installida, toksake või klõpsake seda.
4. Kellaekraani Versasse lisamiseks toksake või klõpsake **Select** (Vali).

Fitbit App Gallery's on kõik rakendused ja kellaekraanid allalaadimiseks tasuta. Samas kehtib mõnele rakendusele ja kellaekraanile tasuline tellimusteenus või ühekordne aktiveerimistasu, mis läheb arendajale. Kui arendaja nõuab aktiveerimistasu, siis arendaja töötleb ja annab maksejuhiseid.


Lisateavet tasuliste rakenduste või kellaekraanide kohta vaadake help.fitbit.com.

Teated

Üle 200 erineva iOS'i, Androidi ja Windowsi telefoni saavad kellale saata kõne-, teksti-, kalendri- ja muud tüüpi teateid. Märkus! Telefon ja kell peavad olema teadete saatmiseks üksteisest umbes 9 m (30 jala) kaugusel. Kontrollimaks, kas see funktsioon teie telefonis toimib, minge <https://www.fitbit.com/devices>.

Teadete seadistamine

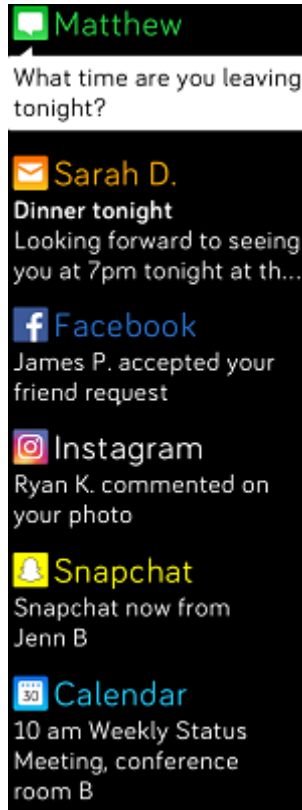
Kontrollige, kas telefoni Bluetooth on sisse lülitatud ja telefon saab teateid (sageli seadete menüüs Seaded > Märkuanded). Teadete seadistamiseks järgige alltoodud juhiseid.

1. Hoidke kella läheduses ja toksake Fitbit'i rakenduse juhtpaneelil Konto ikooni () > Versa paani.
2. Toksake **Notifications** (Teated). Kui teil palutakse Versa siduda, järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid. Pärast kella sidumist ilmub teie telefoniga ühendatud Bluetooth-seadmete loendisse ikoon „Versa“. Kõne-, teksti- ja kalendriteated lülitatakse automaatselt sisse.
3. Telefoni installitud rakenduste teadete sisselülitamiseks (sh Fitbit ja WhatsApp) puudutage **App Notifications** (Rakenduse teated) ja lülitage sisse konkreetsed teated, mida soovite näha.
4. Toksake vasakus ülanurgas **Notifications** (Teated) > **Versa**, et naasta seadme seadetes. Kell sünkroonib seadistuse lõpetamiseks.

Teadete seadistamise juhised leiate aadressilt help.fitbit.com.

Sissetulevate teadete vaatamine

Kui telefon ja Versa on levialas, siis põhjustab teavitus kella vibreerimist. Kui te teadet kohe pärast selle saabumist ei loe, saate seda vaadata ka hiljem (tõmmates näpuga kella ekraanil alla või vajutades ja hoides nuppu Üles).



Teadete haldamine

Versa salvestab kuni 30 teadet, mille järel asendatakse uute teadete saamisel vanimad. Teated kustutatakse automaatselt 24 tunni pärast.

Teadete haldamiseks toimige järgmiselt.

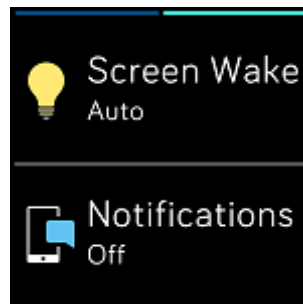
- Kella ekraanil tõmmake näpuga alla, et näha teateid, ja puudutage ükskõik millist teadet selle laiendamiseks.
- Teate kustutamiseks toksake sellel ja pühkige seejärel paremale.
- Kõikide teadete korraga kustutamiseks pühkige ekraanil üles ja toksake **Clear All** (Tühjenda kõik).

Teadete välja lülitamine


Saate rakenduse Fitbit abil välja lülitada kõik Versa teated või välja lülitada ainult teatud teated.

Kõikide teadete välja lülitamine

1. Vajutage ja hoidke all kella nuppu Tagasi ning pühkige vasakule, kuni jõuate otseteede-ekraanile.
2. Toksake **Notifications** (Teated), et muuta seaded Off (Välja)



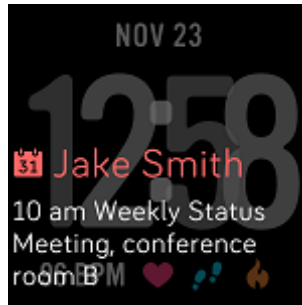
Teatud teadete välja lülitamine

1. Hoidke kella läheduses ja toksake Fitbit'i rakenduse juhtpaneelil Konto ikooni () > Versa paan > **Notifications** (Teated).
2. Lülitage välja teated, mida te ei soovi enam oma kellale saada.
3. Toksake vasakus ülanurgas **Notifications** (Teated) > **Versa**, et naasta seadme seadetes. Muudatuste salvestamiseks sünkroonige kell.

Märkus! Kui kasutate oma telefonis seadet „Mitte segada“, on teated keelatud seni, kuni lülitate selle sätte välja.

Kalendriteadete saamine

Kalendri sündmuste jaoks näitab Versa lisaks teie sisestatud üksikasjadele ka sündmuse pealkirja, asukohta ja kellaega. Et kell saaks kalendri teateid vastu võtta, peate lubama oma telefonis kalendrirakendusel märguannete saatmist.



Phone'ide ja Windows 10 telefonide jaoks näitab Versa teateid kõigist kalendrirakendusega sünkroonitud kalenderitest.

Android-telefonide puhul kuvab Versa kalendri teated seadistamise ajal valitud kalendrirakendusest. Saate oma telefonis valida vaikumisi kalendrirakenduste või siis kolmandate osapoolte kalendrirakenduste seast.

Kolmandate osapoolte kalendrirakenduste teadete sisselülitamiseks toksake või klõpsake oma Konto ikoonil (☰) > Versa paan > **Notifications** > **App Notifications**. Teadete vastuvõtmiseks toksake või klõpsake rakendusel ja sünkroonige kell.

Telefonikõnedele vastamine või neist keeldumine

iPhone'iga sidumise korral võimaldab Versa teil sissetulevaid telefonikõnesid vastu võtta või neist loobuda. Kõne vastuvõtmiseks puudutage kella ekraanil rohelist telefoniikooni. Märkus! Te ei saa kasutada oma kella rääkimiseks – telefonikõne vastuvõtmine vastab teie läheduses asuva telefoni kõnele. Kõnest loobumiseks toksake punasele telefoniikoonile ja helistaja suunatakse kõneposti.

Helistaja nimi ilmub siis, kui see isik on teie kontaktiloendis; muidu näete telefoninumbrit.

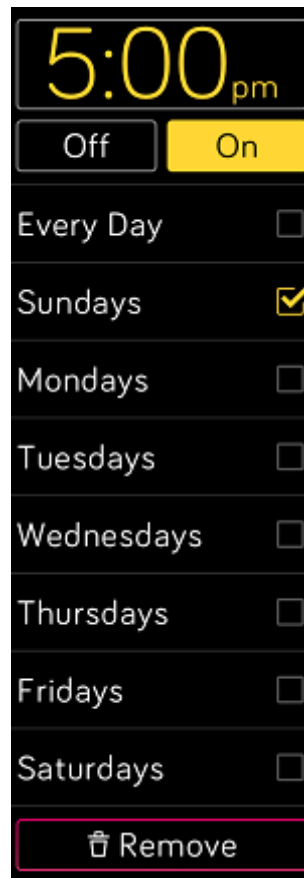


Ajapidamine

Hommikul äratamiseks või teatud kellaaja meeldetuletamiseks saate seadistada kuni 8 vaikset alarmi, mis vibreerivad seatud ajal. Äratuse saab seada kas igapäevaselt või teatud päevadel. Samuti saate aega mõõta stopperiga või seada tagasiloendava taimeri.

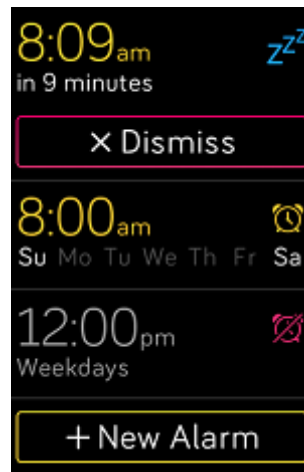
Vaikse alarmi seadmine

Seadistage, hallake ja kustutage vaikne alarm otse oma kella ekraanil rakenduse Alarms abil (🕒) Alarmi seadistamise juhised leiate help.fitbit.com.




Vaikse alarmi tühistamine või selle edasilükkamine

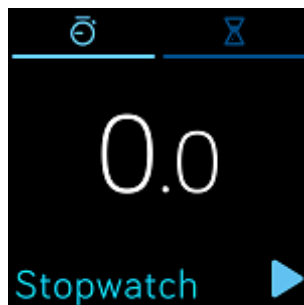
Kui vaikne alarm hakkab tööle, siis kell vilgub ja vibreerib. Alarmi tühistamiseks puudutage linnukest (kinnitusmärki) või vajutage nuppu Alla. Alarmi kordamiseks 9 min pärast, puudutage ZZZ-ikooni või vajutage nuppu Üles. Korduse saate valida nii mitu korda kui soovite. Kui te ignoreerida alarmi üle 1 min, läheb Versa automaatselt kordamisrežiimi.



Stopperiga ajavõtmine

Stopperi kasutamiseks:

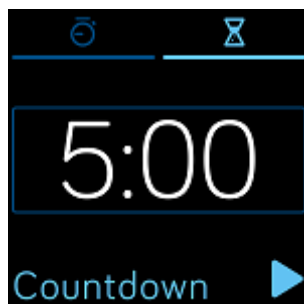
1. Avage Versas rakendus Timer (Taimer) ().
2. Kui kell näitab taimerit, puudutage ülaosas stopperiikooni.
3. Toksake esitusikooni Play või vajutage stopperi käivitamiseks nuppu Alla.
4. Toksake peatamisikooni Pause või vajutage stopperi peatamiseks nuppu Alla.
5. Toksake lähtetusikooni Reset või vajutage stopperi lähtestamiseks nuppu Üles.



Taimeri seadistamine

Tagasiloendava taimeri kasutamiseks:

1. Avage Versas rakendus Timer (Taimer) (🕒).
2. Kui kell näitab stopperit, puudutage ülaosas liivakellaikooni.
3. Puudutage numbreid ja seejärel pühkige taimeri seadmiseks üles ja alla.
4. Puudutage nuppu Tagasi, et naasta tagasiloendamise ekraanile.
5. Toksake esitusikooni Play või vajutage taimeri käivitamiseks nuppu Alla. Kui määratud aeg on lõppenud, hakkab Versa vilkuma ja vibreerima.
6. Toksake linnukese-ikooni või vajutage alarmi peatamiseks nuppu Alla.



Märkus! Stopper ja tagasiloendamise taimer võivad toimida üheaegselt.

Lisateavet taimeri kasutamise kohta leiate help.fitbit.com.

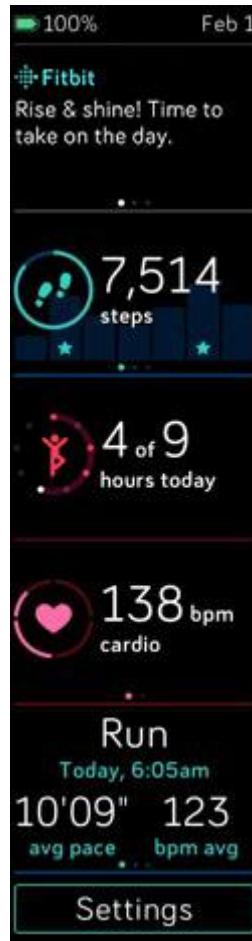
Aktiivsus ja uni

Versa jälgib pidevalt erinevaid statistilisi näitajaid iga kord, kui seda kannate, sh igatunnine aktiivsus, südame löögisagedus ja uni. Teave edastatakse juhtpaneelile iga kord, kui te oma kella sünkroonite.

Statistika vaatamine

Pühkige kellaekraanil üles, et näha rakendust Fitbit Today, mis annab igapäevaseid näpunäiteid ja jälgib järgnevat statistikat:

- põhinäidud: täna astunud sammud, põletatud kalorit, läbitud vahemaa, astunud trepiastmed ja aktiivsed minutid;
- igatunnine aktiivsus: selle tunni jooksul tehtud sammud ja aktiivsuseesmärgi saavutanud tundide arv;
- südame löögisagedus: praegune südame löögisagedus ja keskmine südame löögisagedus viimase 7 päeva jooksul;
- treening: kuni 3 viimast jälgitud treeningut viimase 7 päeva jooksul (kui teil puuduvad viimase 7 päeva jooksul jälgitud treeningud, siis seda paani ei kuvata).



Iga paani saab täieliku statistika nägemiseks pühkida vasakule või paremale.

Paanide ümberkorraldamiseks hoidke rida ja seejärel lohistage seda asukoha muutmiseks üles või alla.

Fitbit'i juhtpaneelilt leiate oma täieliku ajaloo ja muu teabe, mille kell tuvastab automaatselt, nagu unefaasid.

Kogu Versa statistika, v.a uni, lähtestatakse keskööl, et alustada uue päevaga.

Igapäevase aktiivsuseesmärgi jälgimine

Versa jälgib teie edusamme seoses teie poolt valitud igapäevase aktiivsuse eesmärgiga. Kui te olete oma eesmärgi saavutanud, siis kell vibreerib ja näitab teile õnnitlemistähist.

Eesmärgi valimine

Vaikimisi on teie eesmärgiks 10 000 sammu päevas, aga te võisite seda eesmärki seadistamise ajal ka muuta. Teil on võimalik eesmärgiks seatud läbitavat vahemaad, põletatud kaloreid või aktiivseid minuteid muuta ja valida vastav väärtus. Näiteks saate hoida sammud oma eesmärgina, kuid seada uueks sihtmärgiks 10 000 – 20 000 sammu.

Eesmärgi muutmise juhised leiате aadressilt help.fitbit.com.

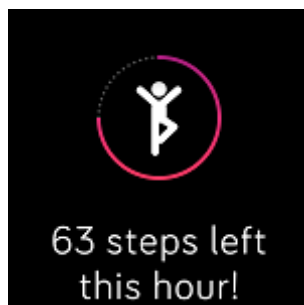
Eesmärgi edenemise vaatamine

Lisateavet seoses üksikasjaliku eduga eesmärgi saavutamisel leiате [Statistika vaatamine lk 33](#)

Igatunnise tegevuse jälgimine

Versa aitab teil püsida aktiivsena kogu päeva vältel, jälgides, kas olete paigal, ja tuletades meelde, kui on aeg liikuda.

Kui te ei ole tunni jooksu teinud vähemalt 250 sammu, siis 10 minutit enne täistundi tunnete vibreerimist, mis tuletab teile meelde kõndimist. Kui te pärast meeldetuletust teete oma 250 eesmärgi-sammu, siis tunnete taas vibratsiooni ja saate õnnitlussõnumi.



Lisateavet igatunnise tegevuse kohta, sh kuidas kohandada meeldetuletuste aega, saate help.fitbit.com.

Une jälgimine

Versat saate kanda ka magamise ajal, et automaatselt jälgida oma magamisaega ja unefaase. Unestatistika nägemiseks sünkroonige kella pärast ärkamist ja vaadake juhtpaneeli.

Lisateavet une jälgimise kohta saate help.fitbit.com.

Une-eesmärgi seadmine

Vaikimisi on teie une-eesmärgiks 8 tundi und öö kohta. Seda saate vastavalt vajadusele kohandada.

Lisateavet seoses une-eesmärgiga, sh kuidas seda muuta, saate help.fitbit.com.

Magamamineku meeldetuletuse seadmine

Fitbit'i juhtpaneel võib soovitada järjepidevat magamamineku ja ülestõusmise aega, aidates parandada magamistsükli järjepidevust. Saate valida õhtused voodisse mineku meeldetuletused.

Lisateavet magamamineku meeldetuletuste seadmise kohta saate help.fitbit.com.

Uneharjumuste tundmaõppimine

Versa jälgib mitmeid unega seotud andmeid, sh millal lähete magama, kui kaua te magate ja kui kaua olite erinevates unefaasides. Kasutamisel koos Fitbit juhtpaneeliga, aitab Versa mõista, millised on teie unemustrid võrreldes teistega, kes on teiega sama vanad ja teiega samast soost.

Lisateavet unefaaside kohta saate help.fitbit.com.

Südame löögisageduse vaatamine

Versa kasutab PurePulse tehnoloogiat, et jälgida südame löögisagedust automaatselt ja pidevalt. Näete kellal südame löögisagedust reaalselt ja puhkehetkel, pühkides kellaekraanil üles ja sisenedes oma statistikasse. Lisateavet kellas leiduva statistika kohta leiate [Statistika vaatamine lk 33](#). Teatud numbrilauad näitavad kella ekraanil teie südame löögisagedust reaalselt.


Treeningu ajal näitab Versa teie südame löögisageduse tsooni, mis aitab teil valida treeningu intensiivsuse.

Lisateavet Versa südame löögisageduse tsoonide kohta leiate osast [Kontrolli oma südame löögisagedust lk 44](#).

Südame löögisageduse seadete reguleerimine


Südame löögisageduse seadmiseks on Versas kaks võimalust:

- väljas – südame löögisageduse jälgimine on välja lülitatud;
- sees – südame löögisageduse jälgimine on kella randmel olles sisse lülitatud.

Südame löögisageduse kohandamiseks Versas, toksake rakendust Settings (Seaded) () > **Heart Rate** (Südame löögisagedus).

Märkus! Roheline LED-tuli Versa tagaküljel jätkab vilkumist isegi siis, kui lülitate südame löögisageduse jälgimise välja.

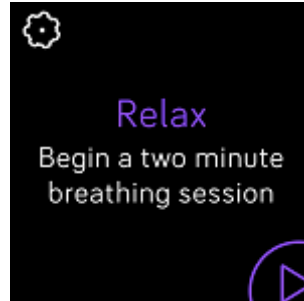
Juhendusega hingamisharjutused

Versa rakendus Relax () pakub individuaalset juhendatud hingamisseansse, mis aitab luua rahulikke hetki terve päeva vältel. Saate valida 2- ja 5-minutiliste seansside vahel.

Seansi alustamiseks:

1. Toksake Versas rakendusele **Relax**.

2. Esimese valikuna pakutakse 2-minutilist seansi. Toksake hammasrattaikoonil (⚙️), et valida kas 5-minutiline seanss või valikulise vibratsiooni väljalülitamine. Seejärel puudutage kella nuppu Tagasi, et naasta rakenduse Relax ekraanile.



3. Seansi käivitamiseks puudutage esitusnuppu ja järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid.



Pärast treeningut näete kokkuvõtet, mis näitab teie joendumist (kui sarnaselt järgisute hingamisviipa), südame löögisagedust seansi alguses ja lõpus ning mitmel päeval olete sel nädalal juhendamisega hingamisseansi läbinud.

Lisateavet juhendatud hingamisseanside kohta, sh sügava hingamise eelised ja ohutusteave, saate help.fitbit.com.

Fitness ja treeningud

Saate jälgida aktiivsust trennirakenduse Exercise abil (🏃) ja järgida juhendatud treeninguid rakenduse Fitbit Coach abil (★) otse oma randmel. Kui kasutate Versat Fitbit'i rakenduse abil, siis saate jagada oma tegevust ka sõprade ja pereliikmetega, et püsida graafikus, võrrelda oma üldist taset eakaaslastega jpm.

Treeningu automaatne jälgimine

Versa tuvastab automaatselt mitmeid harjutusi ja salvestab need SmartTrack funktsiooni abil teie treeningute ajalukku. Kella suurema täpsuse või reaalajas statistika ja trenni kokkuvõtte nägemiseks käivitage või peatage treening Exercise rakenduse abil käsitsi (🏃).

Lisateavet rakenduse Exercise kasutamise kohta leiate osas [Rakendusega Exercise trennide jälgimine ja analüüsimine lk 40](#).

SmartTrack tagab, et märgitakse üles kõik teie päeva aktiivsemad hetked. Kui sünkroonite kella pärast SmartTracki poolt tuvastatud treeningut, siis leiate treeningu ajaloost mitmesugust statistikat, sh kestus, põletatud kalorite arv, mõju päevale jms.

Vaikimisi tuvastab SmartTrack pideva liikumise, mis kestab vähemalt 15 minutit. Minimaalset kestust on võimalik suurendada või vähendada, samuti saate keelata SmartTracki 1 või mitme spordiala jaoks.

Lisateavet SmartTracki kohandamise ja kasutamise kohta saate help.fitbit.com.

Rakendusega Exercise trennide jälgimine ja analüüsimine lk

Versa trennirakendus Exercise (🏃) jälgib konkreetseid tegevusi, et püüda täpsemaid südame löögisageduse andmeid ja statistikat. Saate valida üle tosina erineva treeningu seast, et kohandada rakendust omale meelepärastega. Näiteks, kui osalete spinninguklassis, siis valige Versas tegevusena spinning. Mõnel treeningul, nagu jooksmine, jalgrattasõit ja matkamine, on GPS-i valik.

Märkus! Versas puudub sisseehitatud GPS. Selle *ühendatud* GPS-funktsioon töötab lähedalasuva telefoni GPS-anduritega, et anda reaajas kiiruse ja kauguse teavet ning marsruudi kaarti. Ühendatud GPS-i sisselülitamine võimaldab täpsemalt treeningu statistika jälgimist.

GPS-nõuded

Ühendatud GPS on saadaval kõigi GPS-anduritega telefonide jaoks. Lisateavet ühendatud GPS-i kohta saate help.fitbit.com.

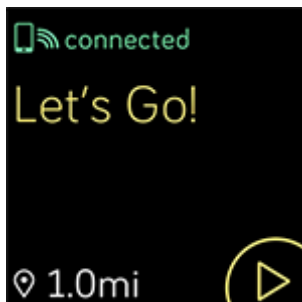
1. Ühendatud GPS-i kasutamiseks lülitage sisse telefoni Bluetooth ja GPS.
2. Veenduge, et Fitbit'i rakendusel on luba kasutada GPS-i või asukohateenuseid.
3. Kontrollige, et ühendatud GPS oleks treeningu jaoks sisse lülitatud.
 - a. Avage rakendus Exercise (🏃) ja pühkige vasakule, et leida treening, mida soovite jälgida.
 - b. Puudutage hammasrattaikooni (⚙️) ja veenduge, et **GPS** on olekus **On** (Sees). Suvandi leidmiseks võib tekkida vajadus kerida allapoole.
4. Hoidke treeningu ajal oma telefoni läheduses.

Treeningu jälgimine

Treeningu jälgimiseks:

1. Avage kellas trennirakendus Exercise (🏃).
2. Pühkige vasakule, et leida soovitud treening.

3. Selle valimiseks toksake treeningut. Ekraanile ilmub „Let's Go!“ (Hakkame pihta!). Kui valite treeningu GPS-i abil, näete vasakus ülanurgas telefoniikooni, kui kell proovib telefoni GPS-iga ühendust luua. Kui kella ekraanile ilmub „connected“ (ühendatud) ja kell vibreerib, on GPS ühendatud.



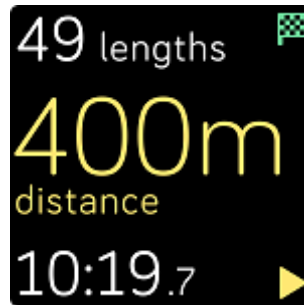
4. Toksake esitusikooni Play või vajutage treeningu jälgimiseks nuppu Alla. Versa näitab reaajas mitut teie poolt valitud statistikat. Tõmmake näpuga keskmist statistikat, et sirvida lisastatistikat. Saate seadetes kohandada näidatavat statistikat iga treeningu jaoks. Täpsema teabe saamiseks vaadake [Treeningu seadete kohandamine lk 42](#).



5. Kui olete oma treeninguga lõpetanud või soovite peatada, vajutage nuppu Alla.
6. Küsimisel kinnitage, et soovite treeningut lõpetada.
7. Treeningu kokkuvõtte nägemiseks vajutage nuppu Üles.
8. Kokkuvõttekraani sulgemiseks puudutage valikut **Done**.

Treeningu ajal statistika vaatamine

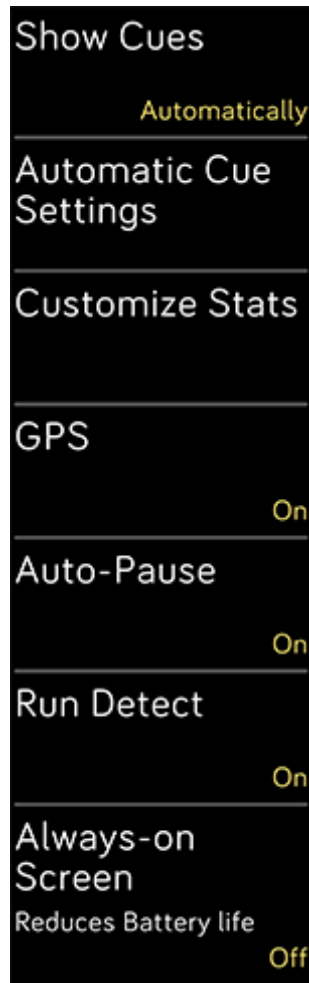
Treeningu ajal näitab Versa tegevuse kohta reaaliajast mitut statistikat. Eesmärkide saavutamiseks saate kohandada ekraanil nähtavat statistikat. Ülemine ja alumine statistika on teie poolt valitud; tõmmake näpuga keskmist statistikat teiste saadavalolevate andmete või kellaaja vaatamiseks.





Lisateavet Versa treeningustatistika kohandamise ja kasutamise kohta saate help.fitbit.com.

Treeningu seadete kohandamine

Saate erinevaid treeningutüüpide kohandada otse oma kellas. Näiteks saate lülitada GPS-i sisse- või välja, peatada liikumise seisma jäädes automaatselt (Auto-Pause), saada teateid, kui jõuate treeningu teatud verstapostini (vihjed) ja jälgida jooksmist automaatselt, ilma rakendust Exercise avamata (Run Detect). GPS-i abil rajal liikumise jälgimiseks, peab teie telefon olema lähedal. Samuti saate valida, et ekraanil oleks treeningu ajal sisselülitatud olekus (tuntud kui Always-on Screen).

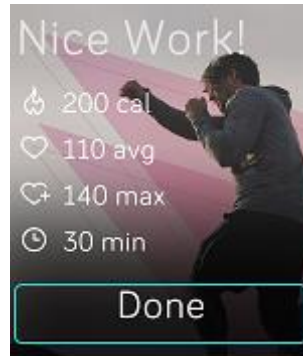


Treeningu seadete kohandamine:

1. Toksake Versas trennirakendust Exercise ().
2. Tõmmake näpuga treeningute loendis, kuni leiате treeningu, mida soovite kohandada.
3. Puudutage vasakus ülanurgas hammasrattaikooni () ja sirvige seadete loendit.
4. Kohandamiseks puudutage seadet.
5. Kui olete lõpetanud, vajutage treeninguekraanile naasmiseks nuppu Tagasi ja vajutage treeningu alustamiseks esitusikooni.

Treeningu kokkuvõtte vaatamine

Pärast treeningut näitab Versa kokkuvõtet teie statistikast.



Sünkroonige kell, et salvestada treening oma treeningute ajalukku. Sealt leiate lisastatistikat, oma marsruudi ja tõustud kõrguse, kui kasutasite ühendatud GPS-i.

Südame löögisageduse vaatamine

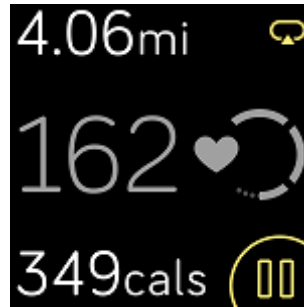
Pulsialad aitavad teil suunata valitud treeningu intensiivsust. Versa näitab teie südame löögisageduse näidu kõrval teie praegust pulsiala ja edenemist max südame löögisageduse suunas. Fitbit'i juhtpaneelil saate näha, kaua olete konkreetsel päeval või trennis neis pulsialades olnud. Kolm pulsiala põhinevad Ameerika Südameliidu soovitusel ja need on saadaval vaikimisi. Samuti saate luua kohandatud ala, kui teil on eesmärgiks kindel südame löögisagedus.

Vaikimisi pulsialad

Vaikimisi pulsialad arvutatakse teie eeldatava maksimaalse südame löögisageduse alusel. Fitbit arvutab teie maksimaalse pulsi tavalise valemi järgi: $220 - \text{Teie vanus}$, millest on maha arvatud

| Ikoon | Ala | Arvutus | Kirjeldus |
|---|--------------|--|--|
|  | Alast väljas | Alla 50% maksimaalsest pulsisagedusest | Teie pulss võib kiirenedada, kuid mitte piisavalt, et seda treeninguks pidada. |
|  | Rasvapõletus | 50%–39% maksimaalsest pulsisagedusest | See on madala–keskmise intensiivsusega treeninguala. See ala võib olla heaks alustuskohaks neile, kes treeningutega alles alustavad. Seda nimetatakse rasvapõletamise alaks, sest suurem protsent kaloreid põletatakse rasvast, kuid kogu kalorite põletamiskiirus on väiksem. |
|  | Kardio | 70%–84% maksimaalsest pulsisagedusest | See on keskmise–kõrge intensiivsusega treeninguala. Selles alas te pingutate, kuid mitte kurnavalt. Enamiku inimeste jaoks on see treeningu sihtalaks. |
|  | Tipp | Üle 85% maksimaalsest pulsisagedusest | See on kõrge intensiivsusega treeninguala. See ala on lühikesteks intensiivseteks treeninguteks, mis parandavad jõudlust ja kiirust. |

Märkus! Südame löögisagedust näidatakse hallina, kui kell otsib tugevamat näitu.



Kohandatud pulsialad

Selle asemel, et kasutada vaikimisi pulsialasid, saate määrata kohandatud ala või kohandatud max südame löögisageduse, kui teil on mõni konkreetne eesmärk. Näiteks tippsportlastel võib olla sihtmärk, mis erineb Ameerika Südameliidu soovitudest keskmise inimese jaoks. Kui olete oma kohandatud pulsialas, siis näete kellal täidetud südamekujutist. Kui te selles alas ei ole, siis näete vaid südame piirjooni.

Lisateavet südame löögisageduse jälgimise kohta, sh linke asjakohase Ameerika Südameliidu teabega, saate help.fitbit.com.




Treenimine Fitbit Coach'iga

Rakendus Fitbit Coach (★) pakub teie randmel juhendatud kehakaalu-treeninguid, mis aitavad teil kõikjal vormis püsida.

Treeninguga alustamiseks:

1. Toksake Versas trennirakendust Fitbit Coach (★).
2. Vaadake loendist erinevaid treeninguid.
3. Toksake treeningut ja seejärel vajutage alustamiseks esitusnuppu. Treeningu eelvaateks toksake paremas ülanurgas olevat menüüikooni.

Lisateavet rakenduse Fitbit Coach kohta leiate help.fitbit.com.

Treeningu ajal saate mängida kellas muusikat läbi rakenduste Music () , Pandora () või Deezer () või juhtida muusikat läbi oma telefoni. Kella salvestatud muusika esitamiseks avage esmalt rakendus Music, Pandora või Deezer ja valige esitusloend. Seejärel naaske rakendusse Fitbit Coach ja alustage treeninguga. Märkus! Oma kella salvestatud muusika kuulamiseks peate Bluetooth-heliseadme, nagu kõrvaklapid või kõlarid, Versaga siduma.

Lisateavet, kuidas Versa abil muusikat mängida, leiate osast [Muusika ja netisaated lk 48](#).

Tegevuse jagamine

Pärast treeningut sünkroniseeri oma kell Fitbit'i rakendusega, et jagada oma statistikat sõprade ja perega.

Lisateavet oma tegevuse jagamise kohta leiate help.fitbit.com.

Südamevõimekuse skoori jälgimine

Fitbit'i rakendusega kasutamisel aitab Versa teil jälgida üldist südame-veresoonkonna vormisolekut. Puudutage Fitbit'i rakenduse juhtpaneelil südame löögisageduse ikooni ja seejärel tõmmake näpuga vasakule, et näha oma südamevõimekuse skoori (tuntud ka kui VO2 Max) ja südamevõimekuse taset, mis näitab tulemust võrreldes eakaaslastega.

Lisateavet südamevõimekuse kohta, sh näpunäiteid skoori parandamiseks, saate help.fitbit.com.

Muusika ja netisaated

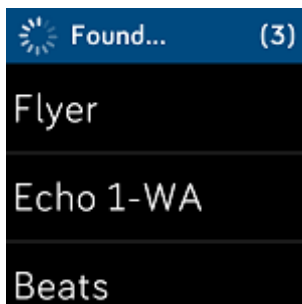
Salvestage oma lemmik-esitusloendid Versasse ja seejärel kuulake muusikat ning netisaateid Bluetooth-kõrvaklappide või muu heliseadmega, ilma et vajaksite telefoni. Juhised Bluetooth-heliseadme sidumiseks Versaga, leiate [Bluetooth-kõrvaklappide või kõlarite ühendamine lk 48](#).

Bluetooth-kõrvaklappide või kõlarite ühendamine

Saate ühendada kuni 8 Bluetooth-heliseadet, sh Fitbit Flyer kõrvaklapid, et kuulata oma kellas esitusloendeid. Kui lisate uue Bluetooth-heliseadme esimest korda, veenduge, et nii seade kui ka Versa oleksid sidumisrežiimis.

Uue Bluetooth heliseadmega sidumiseks:


1. Esmalt aktiveerige sidumisrežiim Bluetooth-kõrvaklappides, kõlarites või muudes heliseadmetes.
2. Avage Versas rakendus **Settings (Seaded)** (⚙️), kerige alla ja toksake **Bluetooth**.
3. Toksake **+ Audio Device (+ Heliseade)**. Versa otsib lähedal asuvaid seadmeid.



4. Versa ekraanil näidatakse kõiki lähedal asuvaid tuvastatud Bluetooth-heliseadmeid. Toksake seadme nime, mida soovite siduda.


Kui sidumine on lõpetatud, ilmub ekraanile vastav märg.

Muusika kuulamiseks mõne teise Bluetooth-heliseadmega:

1. Avage Versas rakendus **Settings (Seaded)** ()
2. Toksake **Bluetooth**.
3. Toksake heliseadet, mida soovite kasutada või siduge uus seade. Seejärel oodake, et seade ühenduks.

Lisateavet Bluetooth-heliseadmete haldamise kohta, sh juhised seadme eemaldamiseks, saate help.fitbit.com.

Isikliku muusika ja netisaadete kuulamine

Muusikarakendusega Music () saate Versas salvestada ja mängida mitu tundi oma lemmiklaule ja netisaateid otse oma randmelt. Esitusloendite laadimiseks oma kella sisse vajate arvutit, millel on Wi-Fi ühendus, ja tasuta Fitbit'i töölauarakendust. Märkus! Saate edastada ainult teile kuuluvaid faile või neid, mis ei vaja litsentsi. Muusika tellimisteenusega seotud laule rakendusse Music allalaadimiseks ei toetata. Teavet toetatud tellimisteenuste kohta leiate [Deezer'i kasutamine Versas lk 56](#) ja [Pandora kasutamine Versas \(ainult USAs\) lk 54](#).

Allpool leiate juhised selle kohta, kuidas laadida esitusloendeid alla Windows 10 või Maci abil. Windows 7/8 arvutijuhised leiate help.fitbit.com.

Muusika ja netisaadete lisamine Windows 10 arvutiga

Saate oma isikliku muusika ja netisaadete esitusloendid oma iTunes'i Library'st või Windows Media Playerist Versasse alla laadida. Märkus! Saate luua esitusloendeid Fitbit'i töölauarakenduses, kasutades loo lisamiseks lohistamisfunktsiooni.

Esitusloendi loomine

Peate oma kella allalaadimiseks looma vähemalt ühe lugude või netisaadete esitusloendi.

Kui kasutate iTunes'i, siis peate rakenduses heaks kiitma esitusloendite jagamise oma kellaga:

Avage arvutis iTunes > **Edit (Muuda)** > **Preferences (Eelistused)** > **Advanced (Täpsem)** > **Share iTunes Library XML with other applications (Jaga iTunes'i Library XML-i teiste rakendustega)** > **OK**.



Fitbit'i rakenduse installimine

Kui te pole seda veel teinud, installige Fitbit'i rakendus oma arvutisse:

1. Toksake või klõpsake arvutis Start nuppu ja avage Microsoft Store.
2. Otsige „Fitbit app“ rakendust. Kui te selle leiate, toksake või klõpsake rakenduse allalaadimiseks **Free (Tasuta)**.
3. Toksake või klõpsake **Microsoft account** (Microsofti kontol), et siseneda olemasolevasse Microsofti kontosse. Kui teil Microsofti kontot pole, järgige ekraanil näidatud juhiseid uue konto loomiseks.
4. Kui rakendus on installitud, avage see ja sisenege oma Fitbit'i kontole.

Ühenduse loomine WiFi-võrguga


Veenduge, et Versa ja teie arvuti oleks ühendatud sama WiFi-võrguga:

1. Fitbit'i rakenduse juhtpaneelil toksake või klõpsake Konto ikooni () > Versa paani.
2. Toksake või klõpsake nupul **Wi-Fi Settings** (WiFi-seaded).
3. Toksake või klõpsake nupul **Add Network** (Lisa võrk) ja järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid, et lisada oma WiFi-võrk, või veenduge, et see on juba loendis.
4. Puudutage võrgu nime > **Connect** (Ühenda).
5. Toksake või klõpsake oma ekraanil WiFi-sümbolit (), et näha, millise võrguga on teie arvuti ühendatud. Ühendage sama WiFi-võrguga, millega on ühendatud teie kell.

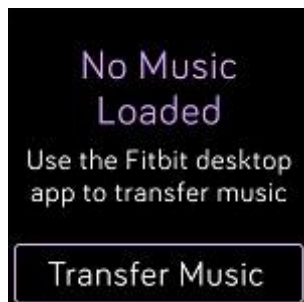
Märkus! Kui WiFi-võrk nõuab brauseri kaudu sisselogimist, siis Versa seda ei toeta.

Lisateavet saate help.fitbit.com.

Esitusloendite allalaadimine

1. Parimate tulemuste saamiseks sünkroonige oma kell Fitbit'i rakenduses ja seejärel keelake Bluetooth ajutiselt oma telefonis ja arvutis.
2. Ühendage laadija käekellaga.
3. Avage arvutis Fitbit'i rakendus ja toksake või klõpsake ikooni Music ().
4. Toksake või klõpsake nupul **Personal Music** (Isiklik muusika).

5. Avage Versas muusikarakendus Music (🎵) ja toksake **Transfer Music** (Muusika ülekandmine). Märkus. Ülekande-nupu nägemiseks võib-olla vajadus kerida täielikult alla.



6. Oodake mõni hetk Versa ühendamiseks. Märkus! Ühendamine võib mõnikord võtta kuni paar minutit.
7. Vastava käsu ilmudes järgige arvuti ekraanil näidatud juhiseid, et valida esitusloendid, mida soovite oma kella alla laadida. Pärast esitusloendi valimist algab allalaadimine automaatselt.
8. Märkus! Kui esimese esitusnimekirja valimine võtab mitu minutit, võib WiFi teie aku säilitamiseks lahti ühenduda. Toksake taasühendamiseks uuesti nupul **Transfer Music** (Muusika ülekandmine) ja jätkake esitusloendite valimist.
9. Pärast allalaadimise lõpetamist siduge Bluetooth-kõrvaklapid või kõlar Versaga ja avage esitusloendite kuulamiseks muusikarakendus Music (🎵). Muusikarakenduse Music kuulamiseks ei pea telefon ega arvuti olema läheduses.

Lisateavet ja tõrkeotsingu juhiseid leiate help.fitbit.com.

Muusika ja netisaadete lisamine Maciga

Saate oma isikliku muusika ja netisaadete esitusloendid oma iTunes'i Library'st Versasse alla laadida.

Esitusloendi loomine



iTunes'is peate oma kella allalaadimiseks looma vähemalt ühe lugude või netisaadete esitusloendi.

Peate rakenduses iTunes heaks kiitma esitusloendite jagamise oma kellaga:

Avage arvutis iTunes > **Edit** (Muuda) > **Preferences** (Eelistused) > **Advanced** (Täpsem) > **Share iTunes Library XML with other applications** (Jaga iTunes'i Library XML-i teiste rakendustega) > **OK**.

WiFi-ga ühenduse loomine

Veenduge, et Versa ja Mac oleks ühendatud sama WiFi-võrguga:

1. Fitbit'i rakenduse juhtpaneelil toksake või klõpsake Konto ikooni () > Versa paani.
2. Toksake või klõpsake nupul **Wi-Fi Settings** (WiFi-seaded).
3. Toksake või klõpsake nupul **Add Network** (Lisa võrk) ja järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid, et lisada oma WiFi-võrk, või veenduge, et see on juba loendis.
4. Puudutage võrgu nime > **Connect** (Ühenda).
5. Toksake või klõpsake oma ekraanil WiFi-sümbolit (), et näha, millise võrguga on teie arvuti ühendatud. Ühendage sama WiFi-võrguga, millega on ühendatud teie kell.

Märkus! Kui WiFi-võrk nõuab brauseri kaudu sisselogimist, siis Versa seda ei toeta.
Lisateavet saate help.fitbit.com.

Fitbit Connect'i installimine

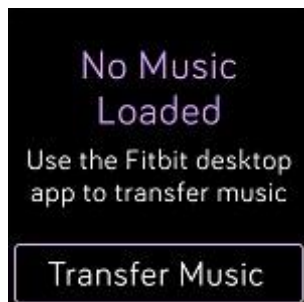
Installige tasuta rakendus Fitbit Connect, mis võimaldab teil oma muusikat iTunes Library'st Versasse alla laadida.

1. Macis minge <https://www.fitbit.com/setup>.
2. Kerige alla ja klõpsake valikule **Download for Mac** (Laadi alla Macile).
3. Topeltklõpsake nupul **Install Fitbit Connect.pkg**. Avaneb Fitbit Connecti installeerija.
4. Klõpsake (**Jätka**), et liikuda läbi installeerija.

Esitusloendite allalaadimine

1. Parimate tulemuste saamiseks sünkroonige oma kell Fitbit'i rakenduses ja seejärel keelake Bluetooth ajutiselt oma telefonis ja arvutis.
2. Ühendage laadija käekellaga.
3. Klõpsake oma arvuti Fitbit Connect aknas valikul **Manage My Music** (Minu muusika haldamine).
4. Logige oma Fitbit'i kontole.

5. Avage Versas muusikarakendus Music (🎵) ja toksake **Transfer Music** (Muusika ülekandmine). Märkus. Ülekande-nupu nägemiseks võib-olla vajadus kerida täielikult alla.



6. Oodake mõni hetk Versa WiFi-ühenduse loomiseks. Märkus! Ühendamine võib mõnikord võtta kuni paar minutit.
7. Vastava käsu ilmudes järgige ekraanil näidatud juhiseid, et valida esitusloendid, mida soovite Versasse alla laadida. Pärast esitusloendi valimist algab allalaadimine automaatselt.
8. Märkus! Kui esimese esitusnimekirja valimine võtab mitu minutit, võib WiFi teie aku säilitamiseks lahti ühenduda. Toksake taasühendamiseks uuesti nupul **Transfer Music** (Muusika ülekandmine) ja jätkake esitusloendite valimist.
9. Pärast allalaadimise lõpetamist siduge Bluetooth-kõrvaklapid või kõlar Versaga ja avage esitusloendite kuulamiseks muusikarakendus Music (🎵). Muusikarakenduse Music kuulamiseks ei pea telefon ega arvuti olema läheduses.

Lisateavet ja tõrkeotsingu juhiseid leiate help.fitbit.com.

Muusika juhtimine Versa abil

Saate juhtida muusikat ja netisaateid, mis mängivad Versas või teie telefonis, ning muuta Bluetooth-audio väljundseadet.


Muusikaallika valimine

Et valida, kas Versa kontrollib muusika esitamist kellas või telefonis, tehke järgnevat.

1. Vajutage ja hoidke all nuppu Tagasi ning pühkige ekraanile Music Controls.

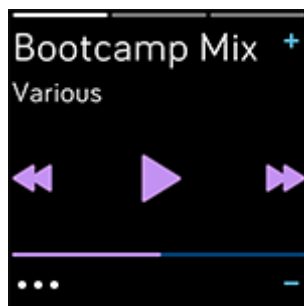
2. Puudutage 3 punkti (...).
3. Allika valimiseks puudutage telefoni või kella ikooni.

Kui teil on Android või Windows 10 telefon, lülitage oma telefonis muusika juhtimiseks sisse Bluetooth Classic.

1. Avage kellas rakendus Settings (Seaded) () > **Bluetooth** > **Pair** (Seo).
2. Minge telefonis Bluetooth-seadetes, kus on seotud seadmete loend. Telefon otsib saadavalolevaid seadmeid.
3. Kui näete loendis kirjet **Versa (Classic)**, toksake sellele.


Muusika juhtimine

1. Muusika mängimise ajal vajutage ja hoidke all nuppu Tagasi ning pühkige ekraanile Music Controls.
2. Saate lugu esitada ja peatada või toksata noolekikoonidele, et minna järgmise või eelmise loo juurde (kui heliallikas seda võimaldab). Helitugevust saate reguleerida + ja - nuppude abil.






3. Täiendavate juhtnuppude avamiseks toksake 3 punkti (...) ikoonile. Siin saate muuta Bluetooth heli väljundseadet.

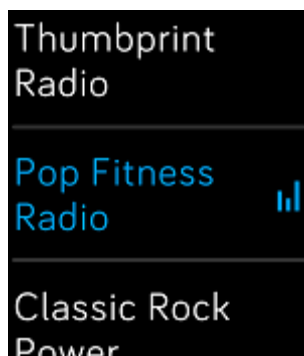
Pandora kasutamine Versas (ainult USAs)

Kui Versas on rakendus Pandora (), siis saate otse oma kella laadida kuni 3 oma kõige enam mängitud Pandora jaama või populaarsemat kureeritud treenimisjaama. Märkus! Jaamade allalaadimiseks vajate Pandora tasulist tellimust ja WiFi-ühendust. Lisateavet Pandora tellimuste kohta leiate help.pandora.com.

Pandora jaamade allalaadimiseks tehke alljärgnevat.


1. Kui te pole seda veel teinud, veenduge, et Versa saaks teie WiFi-võrguga ühenduse luua:
 - a. Fitbit'i rakenduse juhtpaneelil toksake või klõpsake Konto ikooni () > Versa paani.
 - b. Toksake või klõpsake nupul **Wi-Fi Settings** (WiFi-seaded).
 - c. Toksake või klõpsake nupul **Add Network** (Lisa võrk) ja järgige oma WiFi-võrguga ühenduse loomiseks ekraanil näidatud juhiseid. Lisateavet toetatud võrkude kohta saate help.fitbit.com.
2. Minge tagasi juhtpaneelile ja toksake või klõpsake valikul **Media** (Andmekandja).
3. Toksake või klõpsake **Pandora**.
4. Pandora kontole sisselogimiseks järgige ekraanil näidatud juhiseid. Kui teil pole Pandora tasulist tellimust, uuendage oma olemasolevat kontot või looge uus konto ja naaske seadistuse lõpetamiseks Fitbit'i rakendusse.
5. Fitbit'i rakenduses valige automaatne sünkroonimine kuni kolme kõige enam mängitud Pandora jaamaga või valige käsitsi kuni 3 treeningjaama. Kui teie Pandora kontrol on Thumbprint Radio, siis laaditakse see teie kella automaatselt.
6. Ühendage laadija käekellaga. Kui kell laadib ja olete WiFi-võrgu ulatuses, siis laaditakse jaamad alla automaatselt, Samuti võite toksata Fitbit'i rakenduse Pandora osas 3 punkti (...) ikoonile () > **Force Sync Now** (Alusta sünkroonimist), et käivitada allalaadimine ilma laadijaita. Sõltuvalt allalaetud muusika kogusest võib see protsess ühe jaama kohta kesta vähemalt 15 minutit. Allalaadimise edenemist saate vaadata kella ekraanilt või Fitbit'i rakendusest.

Pärast jaamade allalaadimist ühendage Bluetooth-kõrvaklapid või Bluetooth-kõlar Versaga ja avage muusika kuulamiseks oma kellas rakendus Pandora (). Märkus! Teil ei pea olema WiFi-ühendust või lähedal asuma telefoni või arvutit.






Pandora jaamade haldamise kohta lisateabe saamiseks, sh jaamade eemaldamise juhised, leiate help.fitbit.com.


Deezeri kasutamine Versas

Versa rakendusega Deezer () saate allalaadida oma Deezeri esitusloendid ja Flow otseselt oma kellasse. Märkus! Muusika allalaadimiseks vajate Deezeri tasulist tellimust ja WiFi-ühendust. Lisateavet Deezeri tellimuste kohta leiate support.deezer.com.

Deezeri esitusloendite või Flow allalaadimiseks tehke alljärgnevat.

1. Kui te pole seda veel teinud, veenduge, et Versa saaks teie WiFi-võrguga ühenduse luua:
 - a. Fitbit'i rakenduse juhtpaneelil toksake või klõpsake Konto ikooni () > Versa paani.
 - b. Toksake või klõpsake nupul **Wi-Fi Settings** (WiFi-seaded).
 - c. Toksake või klõpsake nupul **Add Network** (Lisa võrk) ja järgige oma WiFi-võrguga ühenduse loomiseks ekraanil näidatud juhiseid. Lisateavet toetatud võrkude kohta saate help.fitbit.com.
2. Avage Fitbit'i kellas rakendus Deezer (). Kui teil puudub rakendus Deezer, saate selle allalaadida Fitbit App Gallery'st.
3. Avage oma telefoni, tahvelarvuti või arvuti veebibrauseris <https://www.fitbit.com/deezer>.
4. Sisestage oma kellas kuvatud aktiveerimiskood.
5. Vajadusel järgige Fitbit'i kontole sisselogimiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid. Kui te seda sammu ei näe, jätkake 6. sammuga.
6. Deezeri kontole sisselogimiseks või uue konto loomiseks järgige ekraanil kuvatavaid juhiseid. Peate Deezeri tellima, kui te pole seda juba teinud.
7. Kui aktiveerimine õnnestub, naaske Fitbit'i rakendusse ja toksake või klõpsake ikooni Konto () > Versa paan > **Media** > **Deezer**.
8. Toksake või klõpsake **Add Music** (Lisa muusika), et näha oma Flow'd, esiletõstetud esitusloendid ja kõiki Deezeris loodud isiklikke esitusloendeid. Kui te pole lemmikloendit või mõnda muud loendit loonud, minge selle tegemiseks Deezeri mobiilirakendusse või veebisaidile.
9. Toksake või klõpsake esitusloenditel või Flow päisel allalaadimise järjekorra loomiseks.

10. Ühendage laadija käekellaga. Kui kell laadib ja olete WiFi-võrgu ulatuses, siis laaditakse muusika alla automaatselt, Samuti võite toksata Fitbit'i rakenduse Deezeri osas 3 punkti ikoonile (◦ ◦ ◦) > **Force Sync Now** (Alusta sünkroonimist), et käivitada allalaadimine ilma laadijaita. Sõltuvalt allalaetud muusika kogusest võib see protsess kesta mitu minutit. Allalaadimise edenemist saate vaadata kella ekraanilt või Fitbit'i rakendusest (kui telefon on Bluetooth-ulatuses).

Pärast muusika allalaadimist ühendage Bluetooth-kõrvaklapid või Bluetooth-kõlar Versaga ja avage esitusloendite kuulamiseks oma kellas rakendus Deezer (). Märkus! Teil ei pea olema WiFi-ühendust või lähedal asuma telefoni või arvutit.

Deezeri esitusloendite haldamise kohta lisateabe saamiseks, sh esitusloendite eemaldamise ja tõrkeotsingu juhised, leiate help.fitbit.com.

Fitbit Pay

Mõned Versa versioonid sisaldavad sisseehitatud NFC-kiipi, mis võimaldab kasutada Fitbit Pay-funktsiooni kontaktivabade maksete tegemiseks, oma kella toksates. Et teada saada, kas teie kell seda funktsiooni toetab, kontrollige oma kella tagakülge. Kui Fitbit Pay on südame löögisageduse sensoriga ümbritsetud tekstis loetletud, on teie kellal NFC-kiip.



Krediit- ja deebetkaartide kasutamine

Alustage Fitbit Pay seadistamist Fitbit'i rakenduse Wallet jaotises. Seejärel saate teha oste kauplustes, mis võtavad vastu kontaktivabu makseid – isegi rahvusvaheliselt reisides.


Praegu saavad kliendid, kes kasutavad Fitbit'i rakendust Windows 10 jaoks, valida Versaga sidumiseks 1 kaardi.

Lisame oma partnerite loendisse pidevalt uusi asukohti ja kaardi väljaandjaid. Et näha, kas teie maksekaart töötab Fitbit Pay-ga, minge fitbit.com/fitbit-pay/banks.

Krediit- ja deebetkaartide lisamine

Fitbit Pay kasutamiseks lisage Fitbit rakenduses Walletisse vähemalt 1 osaleva panga krediit- või deebetkaart. Walletis saate maksekaarte lisada ja eemaldada, määrata oma kellale vaikekaardi, muuta makseviisi ning vaadata hiljutisi ostusid.

Fitbit Pay seadistamine:

1. Hoidke kella läheduses ja toksake või klõpsake Fitbit'i rakenduse juhtpaneelil Konto ikooni () > Versa paani.
2. Toksake või klõpsake paanil **Wallet**.
3. Maksekaardi lisamiseks järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid. Mõnel juhul võib teie pank nõuda täiendavat kinnitust. Kui lisate kaardi esmakordselt, palutakse teil määrata kellale neljakohaline PIN-kood (kui te pole seda veel teinud). Märkus! Lisaks peate oma telefoni jaoks sisse lülitama ka Touch ID või PIN-koodi.
4. Pärast kaardi lisamist järgige seadistuse lõpetamiseks ekraanil näidatud juhiseid, et lülitada sisse telefoni märguanded (kui te pole seda veel teinud).

Saate Walletisse lisada kuni 6 maksekaarti ja seada kellas maksmiseks vaikekaardi.

Ostmine

Fitbit Pay abil saate teha sisseoste kõikides poodides, mis võtavad vastu kontaktivabu makseid. Kui poes saab Fitbit Pay abil tasuda, siis on makseterminalil alljärgnev sümbolit:



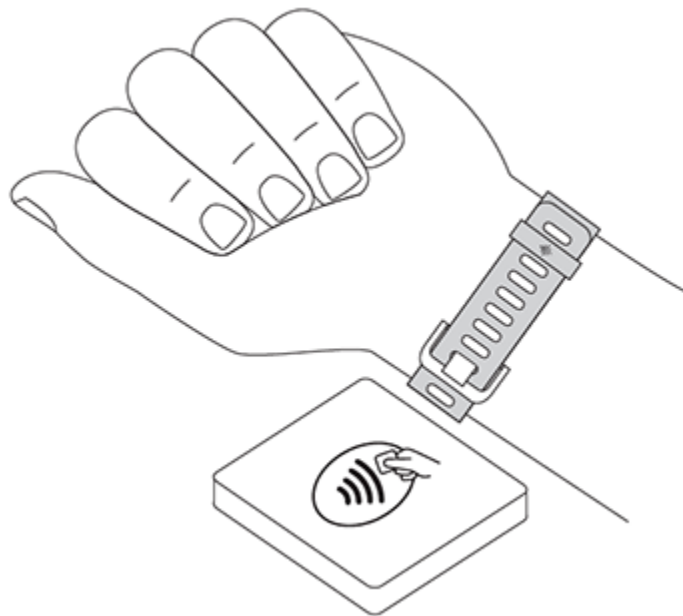
Versaga maksmine:

Kõik kliendid, v.a Austraalias:

1. Kui olete valmis maksuma, vajutage kella nuppu Tagasi ja hoidke seda 2 sekundit all. Kui seda ei näidata, pühkige ekraanil Payments (Maksed).
2. Küsimisel sisestage oma 4-kohaline kella PIN-kood. Ekraanile ilmub teie vaikimisi kaart,



3. Vaikimisi kaardiga maksmiseks hoidke oma rannet makseterminali lähedal. Teise kaardiga maksmiseks pühkige kaardi leidmiseks, mida soovite kasutada, ja hoidke oma rannet makseterminali lähedal.



Kui makse õnnestub, siis teie kell vibreerib ja ekraanil näidatakse kinnitust.

Kui makseterminal Fitbit Payd ei tuvasta, kontrollige, et kella numbrilaud oleks lugeja läheduses ja kassiir teaks, et üritate teostada kontaktivaba makset.

Austraalia kliendid:

1. Kui teil on Austraalia panga krediit- või deebetkaart, hoidke oma kella maksmiseks makseterminali läheduses. Kui teie kaart on Austraaliast väljaspool asuvast pangast, teostage ülaltoodud osas kirjeldatud etapid 1–3.

2. Küsimisel sisestage oma 4-kohaline kella PIN-kood.
3. Kui ostu summa ületab 100 AUD, järgige makseteenuse terminali juhiseid. Kui küsitakse PIN-koodi, sisestage oma kaardi (mitte kella) PIN-kood.


Kui makseterminal Fitbit Payd ei tuvasta, kontrollige, et kella numbrilaud oleks lugeja läheduses ja kassiir teaks, et üritate teostada kontaktivaba makset.

Lisatud turvalisuse huvides peate Fitbit Pay kasutamiseks kandma Versat oma randmel.

Lisateavet Fitbit Pay kohta, sh kuidas oma kellaga tehtud tehinguid näha, leiate help.fitbit.com.

Vaikekaardi muutmine

Kui olete valmis maksma, kuvatakse kella ekraanil teie vaikekaarti. Vaikekaardi muutmiseks tehke alljärgnevat.

1. Fitbit'i rakenduse juhtpaneelil toksake või klõpsake Konto ikooni () > Versa paani.
2. Toksake või klõpsake paanil **Wallet**.
3. Leidke kaart, mida soovite vaikimisi valida.
4. Toksake või klõpsake **Set as Default** (Vaikimisi seadistatud).

Ilm

Versa ilmarakendus Weather (☀️) näitab teie praeguse ning veel 2 teie poolt valitud asukoha ilma.

Ilmateate vaatamine

Praeguse ilma vaatamiseks avage oma kellas rakendus Weather (☀️). Vaikimisi kuvatakse rakenduses praeguse asukoha ilma. Pühkige vasakule, et näha lisatud asukohtade ilmateadet.

Kui teie praeguse asukoha ilmet ei kuvata, kontrollige, kas olete Fitbit'i rakenduse asukoha-teenused sisse lülitanud. Kui muudate asukohti, sünkroonige oma kella, et näha rakenduses Weather oma uut asukohta.

Lisa või eemalda linn

Linna lisamiseks või eemaldamiseks tehke alljärgnevat.

1. Avage kellas rakendus Weather (Ilm) (☀️).
2. Avage Fitbit'i rakendus ja toksake või klõpsake Konto ikooni (👤) > Versa paani.
3. Toksake või klõpsake **Apps** (Rakendused).
4. Toksake või klõpsake hammasrattaikoonil (⚙️), mis asub rakenduse **Weather** kõrval. Rakenduse leidmiseks võib tekkida vajadus kerida allapoole.
5. Toksake või klõpsake **Add City** (Lisa linn), et lisada kuni 2 täiendavat asukohta, või toksake või klõpsake asukoha kustutamiseks **Edit** (Muuda) > **X**-ikooni. Märkus! Te ei saa kustutada oma praegust asukohta.
6. Sünkroonige kell Fitbit'i rakendusega, et näha kellas olevate asukohtade ajakohastatud nimekirja.

Lisateavet rakenduse Weather seadistamise kohta saate help.fitbit.com.

Taaskäivitamine, kustutamine ja värskendamine

Mõned tõrkeotsingu-toimingud võivad paluda teil kella taaskäivitamist, kuid kustutamine on kasulik, kui soovite Versa anda mõnele teisele inimesele. Uute Fitbit OS-i värskenduste saamiseks uuendage oma kella.

Versataaskäivitamine

Kella taaskäivitamiseks vajutage ja hoidke mõned sekundid all nuppe Tagasi ja Alla, kuni ekraanile ilmub Fitbit'i logo.

Kella taaskäivitamine taaskäivitab seadme, kuid see ei kustuta mingeid andmeid.

Versa kustutamine

Tehase lähtestamine kustutab kõik Versa rakendused ja isikuandmed, sh kaardi, mille olete oma Wallet'iga sidunud. Kui soovite anda Versa teisele isikule või soovite seda tagastada, teostage esmalt tehaseseadete lähtestamine:

Avage Versas Settings (Seaded) () > About > Factory Reset (Tehaseseadete taastamine).

Versa uuendamine

OS-i värskenduste kaudu teeme kättesaadavaks toote tasuta funktsioonide täiustusi ja parendusi. Soovitame teil hoida Versat ajakohasena.

Versa uuendamine võib võtta üle tunni ja kurnata ka akut. Sel põhjusel soovitame enne ajakohastamisega alustamist ühendada kella laadijaga.

Kui ajakohastamine on saadaval, näete Fitbit rakenduses teadet, kus teil palutakse monitori värskendada. Värskenduse käivitumisel näidatakse Versas ja Fitbit'i rakenduses

edenemisriba ajakohastamise lõpetamiseni. Parimate tulemuste saamiseks peaks kell olema laetud ja ühenduses WiFi-võrguga.

Hoidke kella ja telefoni või arvutit värskendamise ajal lähestikku.

Kui teil tekib kella värskendamisel raskusi, vaadake help.fitbit.com.

Tõrkeotsing

Kui kell korralikult ei toimi, vaadake allpool olevat veaotsingut. Lisateavet saate help.fitbit.com.

Pulsisageduse signaal puudub

Versa jälgib südame löögisagedust pidevalt nii treenimise ajal kui ka terve päeva jooksul. Aeg-ajalt on kella ansuril raskusi südame löögisageduse hea signaali leidmisega. Kui see juhtub, näete katkendjoont kohas, kus näidatakse teie hetke pulsisagedust.

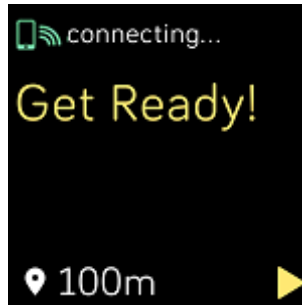


Kui te ei saa pulsisageduse signaali, siis kontrollige, kas kannate kella õigesti, liigutades seda oma randmel üles ja alla või seades rihma rohkem pingule või lõdvemaks. Versa peaks nahaga kokku puutuma. Seejärel hoidke kätt lühikest aega sirgelt paigal ja te peaks südame löögisagedust uuesti nägema.

Kui südame löögisageduse signaal puudub, avage kellas Settings (Seaded) (⚙️) ja veenduge, et südame löögisagedus oleks seatud olekusse Sees.

GPS-i signaal puudub

Keskkonnategurid (nagu kõrged hooned, tihedad metsad, järsud mäed ja isegi paks pilvekate) võivad häirida teie telefoni võimet GPS-satelliitidega ühenduda. Kui telefon otsib treeningu ajal GPS-signaali, näete ekraani ülaosas sõnumit „ühendamine“.



Parimate tulemuste saamiseks oodake enne treeningu alustamist, kuni telefon on signaali leidnud.

Ühenduse loomine WiFi-võrguga ei õnnestu

Kui Versa ei saa WiFi-ga ühendust luua, siis veenduge, et üritate ühendada oma kella ühilduvasse võrku. Parimate tulemuste saamiseks kasutage oma kodu või töökoha WiFi-võrku. Versa ei ühendu 5 GHz WiFi-ga, WPA ettevõtete ega avalike võrkudega, mis vajavad sisselogimist, tellimusi või profiile. Ühilduvate võrgutüüpide loendi leiate osast [WiFi-ga ühenduse loomine lk 9](#).

Pärast võrgu ühilduvuse kontrollimist taaskäivitage kell ja proovige WiFi-iga uuesti ühendust luua. Kui näete saadavalolevate võrkude loendis muid võrgustikke, kuid mitte soovitud võrku, liigutage oma kella ruuterile lähemale.

Kui proovite oma muusikat või netisaateid alla laadida, veenduge, et Versa ja teie arvuti oleksid ühendatud sama WiFi-võrguga. Selleks vaadake üle [Muusika ja netisaadete toimingud lk 48](#). Tugevama WiFi-ühenduse jaoks viige oma kell ruuterile lähemale.

Kui proovite Pandora jaamu või Deezeri esitusloendeid alla laadida, veenduge, et teie WiFi-võrk töötaks nõuetekohaselt. Ühendage mõni teine seade võrku ja kui see on edukalt ühendatud, proovige uuesti oma jaama või esitusloendit alla laadida. Kui kell laadib ja olete WiFi-võrgu ulatuses, siis laaditakse jaamad ja esitusloendid alla automaatselt, või toksake **Force Sync Now** (Sünkrooni kohe) Fitbit'i rakenduses, et lisada jaamad oma kella.

Lisateavet WiFi tõrkeotsingu kohta leiate help.fitbit.com.

Ootamatu käitumine

Kui ilmneb üks järgmistest tõrgetest, siis saab seda parandada kella taaskäivitamise teel:

- Ei sünkrooni, kuigi seadistus oli edukas
- Ei reageeri puudutustele, kuigi aku on täis
- Ei loe samme ega muid andmeid

Teavet kella taaskäivitamise kohta leiate [Versa taaskäivitamine lk 63](#).

Lisateavet veaotsingu kohta või klienditoega ühenduse saamiseks minge help.fitbit.com.

Üldine teave ja spetsifikatsioonid

Andurid

Fitbit'i Versa sisaldab järgmisi andureid ja mootoreid:

- MEMS-i 3-teljeline kiirendusmõõtur, mis jälgib liikumismustreid;
- kõrgusemõõtja, mis jälgib kõrguse muutusi;
- optiline südame löögisageduse monitor;
- ümbritseva valguse andur;

Materjalid

Fitbit Versa klassikaline käerihm on valmistatud elastsest ja vastupidavast elastomeerist, mis sarnaneb materjalile, mida kasutatakse paljude sportkellade korral, ja sisaldab alumiiniumpannalt.

Juhtmevaba tehnoloogia

Versa sisaldab Bluetooth 4.0 raadiovastuvõtjat ja Fitbit Pay-funktsiooniga kelladel on NFC-kiip.

Haptiline tagasiside

Versa sisaldab vibratsiooni-mootorit, mis on mõeldud alarmide, eesmärkide, teavituste, meeldetuletuste ja rakenduste jaoks.

Aku

Versa sisaldab taaslaetavat liitium-polümeerakut.

Mälu

Versa salvestab teie statistika ja andmed kella sünkroonimisel 7 päevaks. Salvestatud andmed koosnevad All-Day statistikast (sh sammud, vahemaad, põletatud kalorit, aktiivsed minutid, südame löögisagedus ja statsionaarsed vs aktiivsed tunnid), samuti unefaasidest, SmartTrack tegevusest ja trenniandmetest.

Soovitame kella sisu sünkroonida vähemalt kord päevas.

Ekraan

Versal on värviline LCD-ekraan.

Käerihma suurus

Käerihmade suurused on toodud allpool. Märkus! Eraldi müügil olevad aksessuaar-käerihmad võivad veidi erineda.

| | |
|-------------------|--|
| Väike käerihm (S) | Sobib randmele ümbermõõduga 14–18 cm (5,5–7,1 tolli) |
| Suur käerihm (L) | Sobib randmele ümbermõõduga 18–22 cm (7,1–8,7 tolli) |

Keskkonnatingimused

| | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| Kasutamistemperatuur | -10 kuni 45 °C |
| Kasutamiskõlbmatu temperatuur | -20 kuni -10 °C 45 kuni 60 °C |
| Veekindlus | Veekindel kuni 50 meetrit |
| Maksimaalne töökõrgus | 8,534 m |

Lisateave

Lisateavet kella ja selle juhtpaneeli kohta saate help.fitbit.com.

Tagastamispoliitika ja garantii

Garantiiteabe ja fitbit.com tagastamispoliitika leiate fitbit.com/returns.

Eeskirjad ja ohutusteave

Valitud piirkondade regulatiivset sisu saate vaadata ka oma seadmes. Sisu vaatamiseks:

Settings > About > Regulatory Info

Euroopa Liit (EL)

Mudel FB505

Lihtsustatud ELi vastavusdeklaratsioon

Käesolevaga teatab Fitbit, Inc., et raadioseadmete tüüp Mudel FB503 on kooskõlas 2014/53/EL direktiiviga. ELi vastavusdeklaratsiooni terviktekst on kättesaadav järgmisel veebiaadressil: www.fitbit.com/safety

©2018 Fitbit, Inc. Kõik õigused kaitstud. Fitbit ja Fitbit'i logo on kaubamärgid või Ameerika Ühendriikides ja teistes riikides registreeritud Fitbit'i kaubamärgid. Täieliku loetelu Fitbit'i kaubamärkidest leiate <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Kõik mainitud kolmandate osapoolte kaubamärgid kuuluvad nende omanikele.