



fitbit versa™

LITE EDITION



Uživatelská
příručka
Verze 1.0

Obsah

Začínáme.....	6
Co je v balení	6
Nastavení hodinek Versa Lite Edition	7
Nabíjení hodinek	7
Spárování s telefonem či tabletem	8
Spárování s počítačem s operačním systémem Windows 10	9
Prohlížení vašich údajů v aplikaci Fitbit	10
Nošení hodinek Versa Lite Edition	11
Poloha při celodenním nošení / poloha při cvičení.....	11
Dominantní ruka.....	12
Výměna řemínku.....	13
Odepnutí řemínku	13
Připnutí řemínku.....	14
Základy.....	15
Ovládání hodinek Versa Lite Edition.....	15
Základní ovládání systému	15
Rychlé nastavení	17
Úprava nastavení	17
Kontrola úrovně nabití baterie	18
Vypnutí displeje.....	18
Péče o hodinky Versa Lite Edition	19
Aplikace a ciferníky	20
Změna nastavení designu hodin.....	20
Otevření aplikace	20
Uspořádání aplikací.....	21
Stáhnutí dalších aplikací	21
Odebrání aplikací	21
Aktualizace aplikací.....	22
Životní styl	23
Starbucks	23
Strava.....	23
Počasí	23
Kontrola počasí.....	24
Přidání či odebrání města	24

Oznámení	25
Nastavení oznámení	25
Zobrazení příchozích oznámení	25
Správa oznámení	26
Vypnutí oznámení	26
Přijímání nebo odmítání telefonních hovorů	27
Odpovídání na zprávy	28
Časomíra	29
Nastavení budíku	29
Vypnutí nebo odložení budíku	29
Použití aplikace Časovač	30
Aktivita a spánek	31
Zobrazení statistik	31
Sledování denního cíle pro aktivitu	32
Vyberte si cíl	32
Sledování hodinové aktivity	32
Sledování spánku.....	33
Nastavení cíle pro spánek	33
Nastavení připomenutí, že máte jít spát.....	33
Informace o spánkových návycích	34
Zobrazení tepové frekvence	34
Nastavení sledování tepové frekvence	34
Trénování řízeného dýchání	35
Fyzická kondice a cvičení	37
Automatické sledování cvičení	37
Sledování a analýza cvičení s aplikací Exercise	37
Požadavky na GPS.....	37
Sledování cvičení.....	38
Přizpůsobení nastavení pro cvičení a zkratky	39
Zobrazení přehledu cvičení.....	39
Kontrola tepové frekvence.....	40
Automatická rozpětí tepové frekvence	40
Vlastní rozpětí pro tepovou frekvenci	42
Sdílení aktivity	42
Sledování skóre kardiovaskulární kondice.....	42
Ovládání hudby a podcastů	44
Aktualizace, restart a mazání.....	45
Aktualizace hodinek Versa Lite Edition.....	45
Restart hodinek Versa Lite Edition	45

Vypnutí hodinek Versa Lite Edition	45
Vymazání hodinek Versa Lite Edition	46
Odstraňování poruch	47
Zařízení nesnímá tepovou frekvenci.....	47
Zařízení nemá GPS signál	47
Jiné problémy.....	48
Obecné informace a specifikace	49
Snímače	49
Materiály	49
Bezdrátová technologie	49
Hmatová odezva	49
Baterie.....	49
Nabíjecí kabel	50
Paměť	50
Displej	50
Velikost řemínku.....	50
Podmínky prostředí	50
Další informace	51
Pravidla pro vrácení zboží a záruka	51
Oznámení týkající se platných právních předpisů a bezpečnosti	52
Spojené státy americké: Prohlášení úřadu Federal Communications Commission (FCC)	52
Kanada: Prohlášení Industry Canada (IC)	53
Evropská unie (EU)	54
Argentina.....	54
Austrálie a Nový Zéland	54
Čína	54
Indie	56
Izrael	56
Japonsko.....	57
Mexico.....	57
Maroko	57
Nigérie.....	58
Omán	58
Pákistán	58
Filipíny.....	59
Srbsko.....	59
Jižní Korea	59

Taiwan	60
Spojené arabské emiráty	62
Zambie	62

Začínáme

Žijte naplno a pomocí barevných, snadno ovladatelných hodinek Fitbit Versa Lite Edition dosáhnete svých cílů. Věnujte prosím chvíli přečtení úplných bezpečnostních informací na adrese fitbit.com/safety. Hodinky Versa Lite Edition neslouží k poskytování údajů lékařské nebo vědecké povahy.

Co je v balení

Balení hodinek Versa Lite Edition obsahuje:



Hodinky s malým řemínkem
(barva a materiál se mohou
lišit)



Nabíjecí kabel



Další velký řemínek

Odnímatelné řemínky Versa Lite Edition se vyrábí v široké škále barev a různých materiálů a prodávají se samostatně.

Nastavení hodinek Versa Lite Edition

Pro nejlepší zážitek používejte aplikaci Fitbit pro iPhone, iPad a telefony s operačním systémem Android. Hodinky Versa Lite Edition můžete použít i pro zařízení s Windows 10. Pokud nevladníte kompatibilní telefon či tablet, můžete také použít počítač s Windows 10 a připojením Bluetooth. Mějte na paměti, že pokud chcete využívat funkci upozornění na hovory, SMS zprávy, události v kalendáři či aplikaci pro chytré telefony, budete k tomu potřebovat telefon.

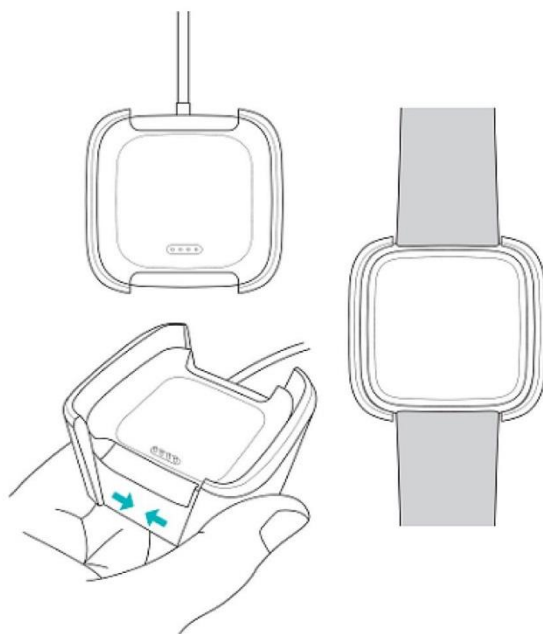
Při zakládání účtu Fitbit si od vás systém vyžádá údaje o vaší výšce, váze a pohlaví, podle kterých vypočte délku kroku a bude odhadovat vzdálenosti, bazální rychlosti metabolismu a spalování kalorií. Po nastavení účtu ostatní uživatelé produktů Fitbit uvidí vaše křestní jméno, první písmeno příjmení a fotografie. Máte možnost sdílet další údaje, ale většina údajů zadaných při vytváření účtu je automaticky nastavena jako soukromé.

Nabíjení hodinek

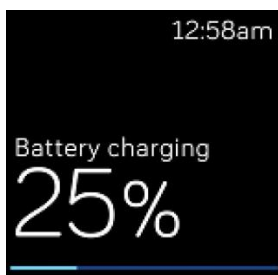
Výdrž baterií u plně nabitých hodinek Versa Lite Edition je více než 4 dny. Výdrž baterie a nabíjecí cykly se liší podle používání a dalších faktorů. Skutečné výsledky se budou lišit.

Jak nabít zařízení Versa Lite Edition:

1. Nabíjecí kabel zapojte do USB portu svého počítače či nabíječky s certifikací UL.
2. Stiskněte klip a zařízení Versa Lite Edition vložte do nabíjecího stojánku. Výstupky na nabíjecím stojánku se musí spojit se zlatými kontakty na zadní straně hodinek. Na displeji se zobrazí procenta nabití.




Během nabíjení hodinek můžete zkontrolovat úroveň nabití baterie tím, že dvakrát ťuknete na displej. Pokud chcete hodinky Versa Lite Edition znovu používat, na displej ťukněte ještě jednou.



Spárování s telefonem či tabletem

Bezplatná aplikace Fitbit je kompatibilní s většinou zařízení iPhone, iPad, telefonů s operačním systémem Android a zařízení s operačním systémem Windows 10. Pokud si nejste jistý/á, jestli je aplikace Fitbit kompatibilní s vaším zařízením, navštivte stránku fitbit.com/devices.

Jak začít:

1. Najděte aplikaci Fitbit v jednom z níže uvedených obchodů s aplikacemi, v závislosti na vašem zařízení:
 - Apple App Store pro zařízení iPhone a iPad,
 - Google Play Store pro zařízení s operačním systémem Android,
 - Microsoft Store pro zařízení s operačním systémem Windows 10.
2. Naistalujte si aplikaci a otevřete ji.
 - Pokud již máte účet v aplikaci Fitbit, přihlaste se do něj a ťukněte na ikonu Account (Účet)  > **Set Up a Device** (Nastavení zařízení).
 - Pokud nemáte účet v aplikaci Fitbit, ťukněte na **Join Fitbit** (Přidejte se k Fitbit) a odpovzte na sérii otázek, které vám pomohou s vytvořením účtu.
3. Na obrazovce se poté zobrazí pokyny k propojení vašeho zařízení Versa Lite Edition s vaším účtem.

Po dokončení nastavení si přečtěte průvodce, abyste se dozvěděl/a více o svých nových hodinkách, a pak se pusťte do objevování aplikace Fitbit.

Spárování s počítačem s operačním systémem Windows 10

Pokud nemáte kompatibilní telefon, můžete zařízení Versa Lite Edition spárovat a synchronizovat s počítačem s operačním systémem Windows 10 vybaveným Bluetooth připojením a aplikací Fitbit.

Jak stáhnout aplikaci Fitbit na počítač:

1. Klikněte na tlačítko Start a otevřete Microsoft Store.
2. Vyhledejte „Fitbit app“. Po nalezení aplikace klikněte na tlačítko **Free** (Zdarma) ke stažení aplikace na váš počítač.
3. Klikněte na **Microsoft account** (Účet Microsoft) a přihlaste se na svůj stávající Microsoft účet. Pokud účet Microsoft nemáte, založte si jej podle zobrazených instrukcí.
4. Otevřete aplikaci.
 - Pokud již máte účet v aplikaci Fitbit, přihlaste se do něj a ťukněte na ikonu Account (Účet)  > **Set Up a Device** (Nastavení zařízení).
 - Pokud nemáte účet v aplikaci Fitbit, ťukněte na **Join Fitbit** (Přidejte se k Fitbit) a odpovzte na sérii otázek, které vám pomohou s vytvořením účtu.
5. Na obrazovce se poté zobrazí pokyny k propojení vašeho zařízení Versa Lite Edition s vaším účtem.

Po dokončení nastavení si přečtěte průvodce, abyste se dozvěděli/a více o svých nových hodinkách, a pak se pusťte do objevování aplikace Fitbit.

Prohlížení vašich údajů v aplikaci Fitbit

Pokud své zařízení Versa Lite Edition synchronizujete, převedou se vaše údaje do aplikace Fitbit. Tam poté můžete sledovat informace o své aktivitě a spánku, zaznamenávat si příjem potravy a vody, účastnit se výzev a mnoho dalšího. Nejlepších výsledků dosáhnete zapnutím funkce all-day-sync (*celodenní synchronizace*), aby se zařízení Versa Lite Edition pravidelně synchronizovalo s aplikací.

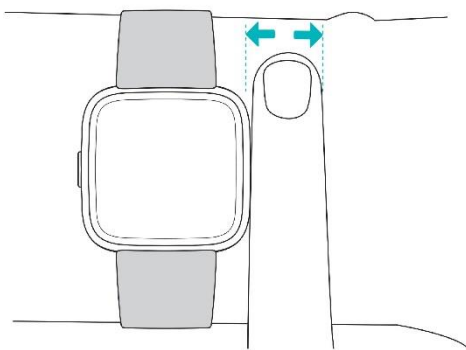
Pokud funkci all-day-sync (*celodenní synchronizace*) vypnete, zařízení doporučujeme synchronizovat alespoň jednou denně. Pokud se zařízení Versa Lite Edition nalézá v dosahu příslušného zařízení, synchronizuje se automaticky vždy, když otevřete aplikaci Fitbit. V aplikaci také můžete kdykoli použít možnost **Sync Now** (*Synchronizovat nyní*).

Nošení hodinek Versa Lite Edition

Hodinky Versa Lite Edition si zapněte kolem zápěstí. Pokud potřebujete připevnit řemínek o jiné velikosti, nebo pokud jste zakoupil/a doplňkový řemínek, řiďte se pokyny uvedenými v části „Výměna řemínku“ na straně 13.

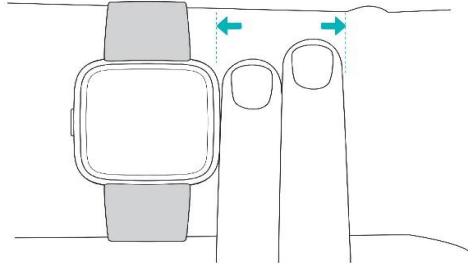
Poloha při celodenním nošení / poloha při cvičení

Pokud právě necvičíte, hodinky Versa Lite Edition noste asi na šířku prstu nad zápěstními kůstkami.



Pro optimalizaci sledování tepové frekvence při cvičení:

- Při cvičení zkuste nosit hodinky Versa Lite Edition výše na zápěstí, aby lépe seděly a přesněji snímaly tepovou frekvenci. Při mnoha cvičeních, jako je například jízda na kole či zvedání činek, často ohýbáte zápěstí, což může narušit snímání tepové frekvence, pokud jsou hodinky příliš nízko.



- Ujistěte se, že se hodinky dotýkají kůže.
- Hodinky příliš neutahujte, protože utážený řemínek omezuje průtok krve a tím může mít vliv na snímání tepové frekvence. Přesto by měl být náramek při cvičení o něco utaženější (měl by dobře přiléhat, ale neměl by škrtit).
- Při intenzivním intervalovém tréninku či jiných aktivitách, při kterých se vaše zápěstí pohybují energicky a ne-rytmicky, může pohyb omezovat schopnost snímače poskytovat údaje o srdečním tepu. Pokud hodinky neukazují údaje o srdečním tepu, zkuste uvolnit zápěstí a chvíli se nehýbat.

Dominantní ruka

Aby bylo měření co nejpřesnější, musíte zadat, jestli hodinky Versa Lite Edition nosíte na své dominantní ruce. Dominantní ruka je ta, kterou píšete a jíte. Zařízení je přednastaveno na nedominantní ruku. Pokud jej budete nosit na dominantní ruce, změňte příslušné nastavení v aplikaci Fitbit.

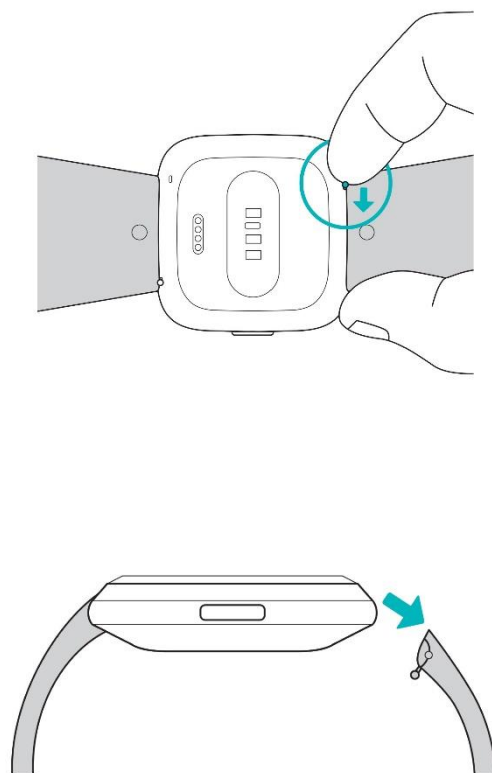
Výměna řemínku

Zařízení Versa Lite Edition se dodává s připevněným malým řemínkem, v balení se také nachází další, větší řemínek. Oba se dají vyměnit za doplňkové řemínky, které se prodávají zvlášť. Rozměry řemínků naleznete v části „Velikost řemínku“ na straně 50.

Odepnutí řemínku

Jak odepnout řemínek:

1. Na zadní straně naleznete páčku pro rychlé odepnutí.
2. Zmáčknete ji a řemínek opatrně vytáhnete.

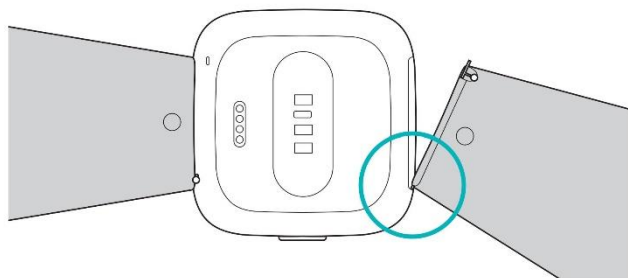


3. Postup zopakujte na druhé straně.

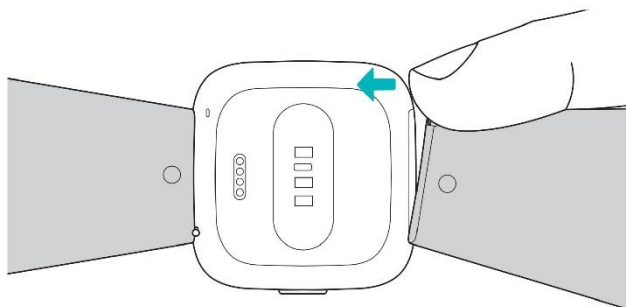
Připnutí řemínku

Připnutí řemínku:

1. Přichyťte řemínek sponou k horní části hodinek. Vložte osičku (výčnělek na opačné straně, než je páčka pro rychlé odepnutí) do otvoru na hodinkách.



2. Zmáčkněte páčku pro rychlé odepnutí směrem dovnitř a zasuňte druhý konec řemínku.



3. Jakmile vložíte oba konce osičky, můžete páčku povolit.

Základy

Zjistěte, jak hodinky nejlépe ovládat, sledovat úroveň nabití baterie a pečovat o ně.

Ovládání hodinek Versa Lite Edition

Hodinky Versa Lite Edition mají barevný dotykový LCD displej a 1 zadní tlačítko.

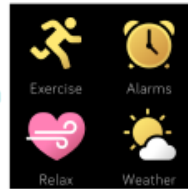
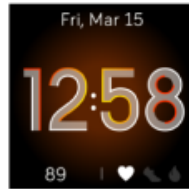
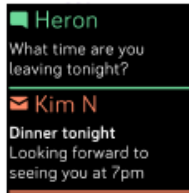
Hodinky Versa Lite Edition se ovládají ťukáním na displej, posouváním obrazovky prstem do stran a nahoru a dolů či stisknutím zadního tlačítka. Pokud není používáno, displej se za účelem šetření baterie vypne.

Základní ovládání systému

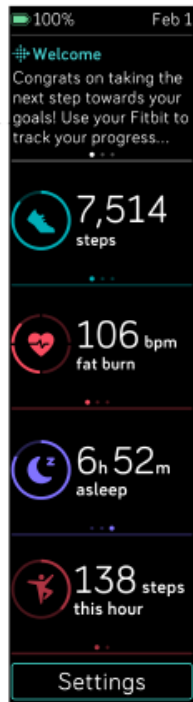
Domovskou obrazovkou jsou hodiny. Na obrazovce s hodinami:

- Posuňte obrazovku dolů k zobrazení oznámení.
- Posuňte obrazovku nahoru k zobrazení denních statistik.
- Pro zobrazení aplikací na vašich hodinkách posuňte obrazovku doleva.

SWIPE DOWN TO SEE NOTIFICATIONS



SWIPE LEFT TO SEE APPS



SWIPE UP TO SEE FITBIT TODAY

Rychlé nastavení


K některým nastavením se lze rychle dostat podržením zadního tlačítka na hodinkách. Ťuknutím na nastavení jej pak vypnete nebo zapnete. Pokud nastavení vypnete, ikona se zobrazí tlumeně a bude přeškrtnutá čarou.

Na obrazovce Quick Settings (*Rychlé nastavení*):

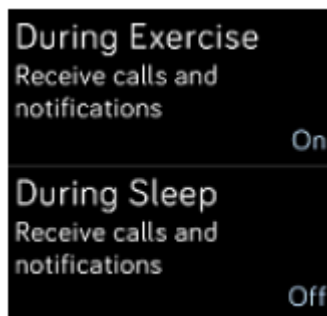
- Změna nastavení Screen Wake (*Buzení displeje*). Když je zapnutá funkce Screen Wake (*Buzení displeje*), zapne se displej, když zápěstí otočíte směrem k sobě.
- Zapnutí a vypnutí oznámení. Když je zapnutá funkce Notifications (*Oznámení*), hodinky Versa Lite Edition zobrazují oznámení z telefonu, nachází-li se poblíž. Více informací naleznete v části „[Oznámení](#)“ na straně 25.

Pro přístup k ovládání přehrávání hudby posuňte obrazovku doprava. Více informací naleznete v části „[Ovládání hudby a podcastů](#)“ na straně 44.

Úprava nastavení

Spravujte základní nastavení včetně nastavení jasu, nastavení sledování srdečního tepu a nastavení síly vibrací přímo v zařízení. Spustěte aplikaci Settings (*Nastavení*)  a ťukněte na nastavení, které chcete upravit. Posuňte obrazovku nahoru k zobrazení kompletního seznamu nastavení.

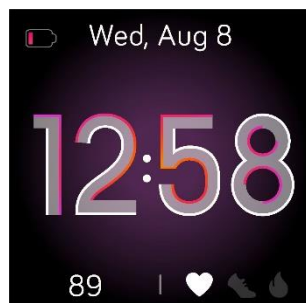
Abyste nedostával/a oznámení při cvičení a spánku, ťukněte na **Notifications** (*Oznámení*) a pak ťukněte na **During Exercise** (*Při cvičení*) nebo **During Sleep** (*Při spánku*) a přizpůsobte nastavení.



Kontrola úrovně nabití baterie

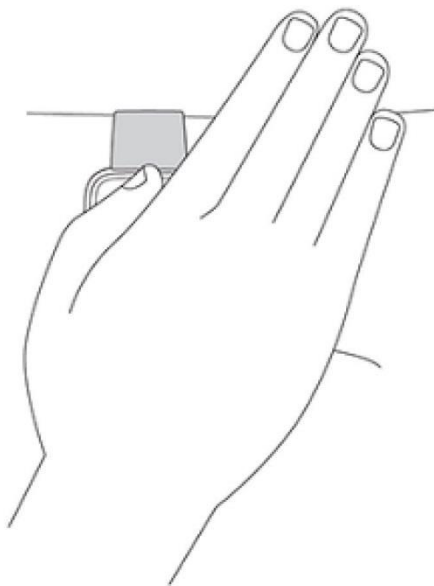
Kdykoli zkontrolujete úroveň nabití baterie posunutím obrazovky s hodinami nahoru. Ikona úrovně nabití baterie se zobrazí v levém horním rohu obrazovky.

Pokud je úroveň nabití vaší baterie nízká (zbývá méně než 24 hodin), indikátor nabití baterie se na obrazovce s hodinami zobrazí červeně. Pokud je úroveň nabití vaší baterie kriticky nízká (zbývá méně než 4 hodiny), indikátor nabití bliká.



Vypnutí displeje

Pokud displej hodinek Versa Lite Edition právě nepoužíváte, můžete jej vypnout tak, že ciferník překryjete rukou.

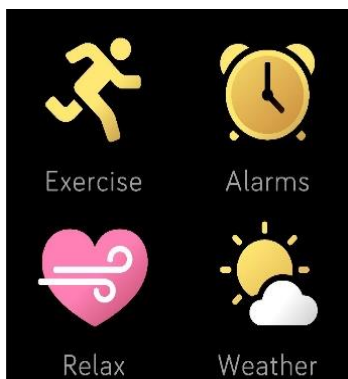


Péče o hodinky Versa Lite Edition

Hodinky Versa Lite Edition je důležité pravidelně čistit a sušit. Více informací naleznete na fitbit.com/productcare.

Aplikace a ciferníky


Fitbit App Gallery (*Galerie aplikace Fitbit*) a Clock Gallery (*Galerie hodin*) nabízí aplikace a ciferníky, které vám umožní přizpůsobit vzhled vašich hodinek a splnit různé potřeby v oblasti zdraví, fitness či měření času. Aplikace jsou na obrazovce uspořádané do skupin po čtyřech.



Změna nastavení designu hodin

Ve Fitbit Clock Gallery (*Galerie hodin pro Fitbit*) si můžete vybrat z různých designů hodin. Pokud chcete aktualizovat design vašich hodinek, nesmíte mít nainstalovaných více než 38 aplikací.

Chcete-li design hodin změnit:

1. Když jsou hodinky v dosahu telefonu, na hlavní stránce aplikace Fitbit ťukněte na ikonu Account (*Účet*)  > Versa Lite Edition.
2. Ťukněte na **Clock Faces** (*Design hodin*) > **All Clocks** (*Všechny hodin*).
3. Prohlédněte si dostupné ciferníky. Pro zobrazení detailního náhledu ťukněte na ciferník.
4. Ťukněte na **Select** (*Vybrat*); tím zvolený design přidáte do hodinek Versa Lite Edition.

Otevření aplikace

Na displeji hodinek se posunutím doleva dostanete k aplikacím nainstalovaným na vašich hodinkách. Pro otevření aplikace na ni ťukněte.


Uspořádání aplikací

Umístění aplikací můžete na hodinkách Versa Lite Edition měnit tak, že aplikaci zvolíte ťuknutím na její ikonu, podržíte ji a pak ji přesunete na nové místo. Aplikace byla úspěšně zvolena tehdy, pokud se mírně zvětší a hodinky zavibrují.

Stáhnutí dalších aplikací

Nové aplikace přidáte do hodinek Versa Lite Edition z Fitbit App Gallery (*Galerie aplikace Fitbit*).

Pro přidání aplikace:


1. Když jsou hodinky v dosahu telefonu, na hlavní stránce aplikace Fitbit ťukněte na ikonu Account (*Účet*)  > Versa Lite Edition.
2. ťukněte na **Apps** (*Aplikace*) > **All Apps** (*Všechny aplikace*).
3. Prohlédněte si dostupné aplikace. Když najdete aplikaci, kterou si chcete nainstalovat, ťukněte na ni.
4. ťuknutím na **Install** (*Nainstalovat*) přidáte aplikaci do hodinek.

Více informací naleznete na help.fitbit.com.

Odebrání aplikací

Většinu aplikací nainstalovaných na hodinkách Versa Lite Edition můžete odebrat.


Odebrání aplikace:

1. Když jsou hodinky v dosahu telefonu, na hlavní stránce aplikace Fitbit ťukněte na ikonu Account (*Účet*)  > Versa Lite Edition.
2. ťukněte na **Apps** (*Aplikace*).
3. V záložce My Apps (*Moje aplikace*) najděte aplikaci, kterou chcete odebrat. Je možné, že budete muset posunout obrazovku nahoru, abyste ji našli/a.
4. ťukněte na aplikaci > **Remove** (*Odebrat*).




Aktualizace aplikací

Aplikace nainstalované na hodinkách Versa Lite Edition je potřebné příležitostně aktualizovat.

Aktualizace aplikace:

1. Když jsou hodinky v dosahu telefonu, na hlavní stránce aplikace Fitbit ťukněte na ikonu Account (*Účet*)  > Versa Lite Edition.
2. Ťukněte na **Apps** (*Aplikace*).
3. V záložce My Apps (*Moje aplikace*) najděte aplikaci, kterou chcete aktualizovat. Je možné, že budete muset posunout obrazovku nahoru, abyste ji našli/a.
4. Ťukněte na růžové tlačítko **Update** (*Aktualizovat*) vedle aplikace.

Životní styl

Přidejte si do svých hodinek Versa Lite Edition aplikace jako Starbucks  Strava  a Weather (Počasí)  a zůstaňte v kontaktu se vším, co vás nejvíce zajímá. Instrukce pro přidání nebo odebrání aplikací naleznete v části „Aplikace a ciferníky“ na straně 20.

Více informací naleznete na help.fitbit.com.


Starbucks

Přidejte svou kartu Starbucks nebo své číslo ve věrnostním programu Starbucks Reward ve Fitbit App Gallery (*Galerie aplikace Fitbit*) a synchronizujte své hodinky. Poté můžete s

aplikací Starbucks  platit pomocí vašich hodinek.


Více informací naleznete na help.fitbit.com.

Strava


Do aplikace Fitbit si přidejte svůj účet Strava i Fitbit účet a pak si v aplikaci Strava  na svých hodinkách prohlédněte své údaje o běhu i jízdě na kole.

Více informací naleznete na help.fitbit.com.

Počasí

Aplikace Weather (Počasí)  na vašich hodinkách ukazuje počasí v místě vaší současné polohy a dvou dalších místech, která si můžete zvolit.

Kontrola počasí



Pokud chcete zkontrolovat počasí, spusťte na svých hodinkách aplikaci Weather. Ve výchozím nastavení ukazuje aplikace počasí  v místě vaší současné polohy. Pokud chcete zobrazit počasí v dalších místech, které jste zvolili, posuňte obrazovku doleva.

Pokud se neobjeví počasí v místě vaší současné polohy, zkontrolujte, zda jste v aplikaci Fitbit zapnul/a zjišťování polohy. Pokud změňte místa, pro která chcete v aplikaci Weather zobrazovat počasí, synchronizujte hodinky.

V aplikaci Fitbit si můžete vybrat i jednotku teploty. Více informací naleznete na help.fitbit.com.

Přidání či odebrání města

Jak přidat či odebrat města:


1. Spusťte aplikaci Fitbit a ťukněte na ikonu Account (Účet)  > Versa Lite Edition.
2. Ťukněte na **Apps** (Aplikace).
3. Ťukněte na  ikonu ozubeného kola vedle možnosti **Weather** (Počasí). Možná budete muset jít nahoru, než aplikaci najdete.
4. Pro přidání až dvou dalších míst ťukněte na **Add City** (Přidat město). Pro smazání místa ťukněte na **Edit** (Editovat) > a na ikonu **X**. Mějte na paměti, že nemůžete smazat místo své současné polohy.
5. Pro zobrazení aktualizovaného seznamu míst synchronizujte hodinky s aplikací Fitbit.

Oznámení

Hodinky Versa Lite Edition zobrazují oznámení o hovorech, SMS zprávách, událostech v kalendáři a oznámení aplikací. Aby hodinky mohly přijímat oznámení, nesmí se od telefonu vzdálit na více než 9 metrů.

Nastavení oznámení

Zkontrolujte si, že je na vašem telefonu zapnuto Bluetooth a že dokáže přijímat oznámení (obvykle najdete v Settings (*Nastavení*) > Notifications (*Oznámení*)). Poté nastavte oznámení:

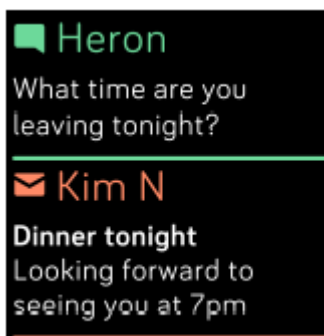
1. Když jsou hodinky v dosahu telefonu, na hlavní stránce aplikace Fitbit ťukněte na ikonu Account (*Účet*)  > Versa Lite Edition.
2. Ťukněte na **Notifications** (*Oznámení*).
3. Podle pokynů na displeji spárujte své hodinky. Poté se v seznamu Bluetooth zařízení připojených k vašemu telefonu objeví „Versa Lite Edition“. Zobrazování oznámení hovorů, SMS zpráv a událostí v kalendáři se zapne automaticky.
4. Pro zapnutí zobrazování oznámení aplikací nainstalovaných na vašem telefonu, včetně aplikací Fitbit či WhatsApp, ťukněte na **App Notifications** (*Oznámení aplikací*) a zapněte oznámení, která si přejete zobrazovat.

Pokud máte iPhone, iPad nebo zařízení s operačním systémem Windows 10, budou vám hodinky Versa Lite Edition zobrazovat oznámení o všech událostech z kalendářů spárovaných s aplikací Calendar (*Kalendář*). Pokud máte telefon s operačním systémem Android, hodinky Versa Lite Edition vám budou zobrazovat oznámení z kalendáře, který jste určil/a při nastavování zařízení.

Více informací naleznete na help.fitbit.com.

Zobrazení příchozích oznámení

Když jsou vaše hodinky Versa Lite Edition v dosahu vašeho telefonu, zareagují na příchozí oznámení vibrováním. Pokud si oznámení nepřečtete ihned, můžete jej zobrazit později posunutím obrazovky s hodinami směrem dolů.



Správa oznámení

Hodinky Versa Lite Edition zobrazí až 30 oznámení. Po vyčerpání této kapacity jsou nejstarší oznámení nahrazena novými.

Jak spravovat oznámení:

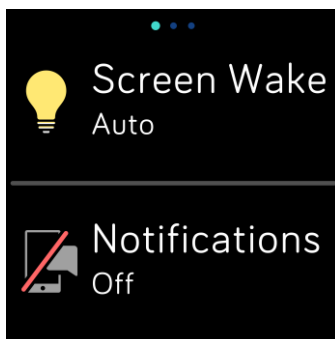
- Obrazovku s hodinami posuňte dolů pro zobrazení oznámení a rozbalte jakékoli oznámení ťuknutím.
- Pro smazání oznámení jej rozbalte ťuknutím. Poté posuňte obrazovku dolů a ťukněte na možnost **Clear** (*Vyčistit*).
- Pokud si přejete smazat všechna oznámení najednou, posuňte obrazovku na začátek seznamu oznámení a ťukněte na tlačítko **Clear All** (Smazat vše).

Vypnutí oznámení


Oznámení lze paušálně vypnout v rychlých nastaveních přes hodinky Versa Lite Edition. Konkrétní oznámení můžete vypnout v aplikaci Fitbit.

Jak vypnout všechna oznámení:

1. Podržte zadní tlačítko na hodinkách pro přístup do obrazovky rychlého nastavení.
2. Ťukněte na možnost **Notifications** (*Oznámení*) k jejich vypnutí.



Jak vypnout určitá oznámení:

1. Když jsou hodinky v dosahu telefonu, na hlavní stránce aplikace Fitbit ťukněte na ikonu Account (Účet)  > Versa Lite Edition > **Notifications** (Oznámení).
2. Vypněte oznámení, která si již na své hodinky nepřejete dostávat.
3. Pro návrat do nastavení zařízení ťukněte na **Notifications** (Oznámení) > **Versa Lite Edition** v levém horním rohu. Pro uložení změn své hodinky synchronizujte.

Mějte na paměti, že pokud na svém telefonu zapnete režim Do Not Disturb (*Nerušit*), oznámení se nebudou zobrazovat, dokud tento režim opět nevypnete.

Přijímání nebo odmítání telefonních hovorů

Pokud jsou hodinky Versa Lite Edition spárovány s telefonem s operačním systémem iOS nebo Android (8.0+), umožňují přijímání a odmítání příchozích hovorů. Pokud váš telefon využívá starší verzi operačního systému Android, hovory můžete pouze odmítnout, ale ne přijmout.


Hovor přijměte ťuknutím na zelenou ikonu telefonu na obrazovce vašich hodinek. Pomocí hodinek ale nemůžete uskutečňovat hovory; za tímto účelem použijte váš telefon, který se nachází poblíž hodinek. Chcete-li hovor odmítnout, ťukněte na červenou ikonu telefonu, čímž volajícího přeměrujete do hlasové schránky.



Odpovídání na zprávy

Na textové zprávy a oznámení z vybraných aplikací můžete na vašich hodinkách odpovědět pomocí přednastavených rychlých odpovědí. Tato funkce je v současné době k dispozici pouze u hodinek spárovaných s telefonem s operačním systémem Android.

Použití rychlých odpovědí:

1. Na vašich hodinkách ťukněte na oznámení. Pro zobrazení posledních zpráv posuňte obrazovku s hodinami dolů.
2. ťukněte na **Reply** (*Odpovědět*). Pokud se možnost odpovědět na zprávu nezobrazí, pro aplikaci, od které jste obdržel/a oznámení, nejsou rychlé odpovědi k dispozici.
3. Textovou odpověď vyberte ze seznamu rychlých odpovědí nebo ťukněte na ikonu emotikon  a zvolte si emotikon.

Rychlé odpovědi můžete také přizpůsobit. Více informací naleznete na help.fitbit.com.

Časomíra

Na svém zařízení si můžete nastavit budíky, které vás prostřednictvím vibrací vzbudí nebo upozorní v předem nastavený čas. Můžete si nastavit až 8 různých budíků, které se spustí jednou nebo se budou opakovat několikrát týdně. Na stopkách můžete také stopovat čas nebo nastavit časovač.

Nastavení budíku

Nastavte, spravujte a odstraňte budíky v aplikaci Alarms (*Budíky*) .

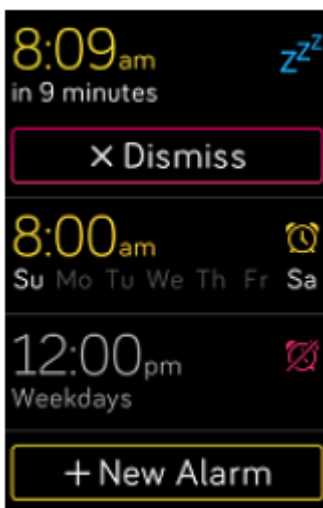
Více informací naleznete na help.fitbit.com.

Vypnutí nebo odložení budíku


Když se spustí budík, hodinky vibrují.

Pro zrušení budíku ťukněte na symbol zatržítka. Pokud chcete budík odložit o 9 minut, ťukněte na ikonu ZZZ.

Budík můžete odložit, kolikrát budete chtít. Budík na hodinkách Versa Lite Edition se automaticky odloží, pokud jej budete ignorovat déle než 1 minutu.



Použití aplikace Časovač

Díky aplikaci Timer (Časovač)  můžete na vašich hodinkách také stopovat čas nebo nastavit časovač. Časovač i stopky přitom mohou běžet souběžně.

Více informací naleznete na help.fitbit.com.

Aktivita a spánek

Hodinky Versa Lite Edition při nošení nepřetržitě sledují různé statistiky včetně hodinové aktivity, srdečního tepu a spánku. Pokud jsou hodinky během dne v dosahu aplikace Fitbit, data se automaticky synchronizují.

Zobrazení statistik

Na displeji hodinek se posunutím nahoru dostanete k funkci Fitbit Today, kde naleznete těchto 7 statistik:

Základní statistiky	Kolik kroků jste dnes ušli, kolik jste spálil/a kalorií, jakou vzdálenost jste urazili, kolik minut jste strávil/a aktivně a historie vašich cílů za posledních 7 dní
Statistiky kroků za hodinu	Kolik kroků jste ušel/ušla za aktuální hodinu a počet hodin, ve kterých jste splnil/a svůj hodinový cíl pro aktivitu
Srdeční tep	Současný srdeční tep a rozpětí tepové frekvence nebo klidový tep (pokud není v rozpětí), čas strávený v každé tepové frekvenci a vaše kardiovaskulární kondice.
Cvičení	Počet dní, za které splníte svůj týdenní cíl pro cvičení, a až 5 vašich posledně zaznamenaných cvičení
Monitorování vašeho cyklu	Informace o fázi vašeho menstruačního cyklu (pokud se vás to týká)
Spánek	Doba spánku, čas strávený v jednotlivých fázích spánku a historie vašeho spánku za posledních 7 dní
Příjem tekutin	Příjem tekutin za daný den a historie za posledních 7 dní
Příjem potravin	Přijaté kalorie, zbylé kalorie a procentuální rozdělení přijatých základních živin
Hmotnost	Hmotnost, kterou musíte nabrat nebo shodit, abyste dosáhl/a svého cíle, vaše aktuální váha a váš pokrok od doby, kdy jste si naposledy nastavil/a svůj cíl

Odznaky	Za vaše denní i dlouhodobé výkony budete odměněni odznaky.
---------	--

Pro zobrazení kompletních statistik posuňte obrazovku doleva nebo doprava. U možnosti příjem tekutin nebo váha klikněte na + a nahrajte údaje.

Chcete-li změnit pořadí dlaždic, stiskněte řádek, podržte jej a potáhněte nahoru nebo dolů, čímž změňte jeho umístění. Ťukněte na **Settings** (*Nastavení*) na spodní straně a vyberte si, které statistiky se vám zobrazí.

V aplikaci Fitbit si můžete zobrazit kompletní historii svých záznamů a další informace, které vaše hodinky zaznamenaly.

Sledování denního cíle pro aktivitu

Hodinky Versa Lite Edition sledují, jak plníte svůj stanovený denní cíl pro aktivitu. Jakmile svého cíle dosáhnete, hodinky zavibrují a zobrazí se gratulace.

Vyberte si cíl

Nastavte si cíl, který vám pomůže začít žít zdravěji a být ve formě. Ze začátku je vaším cílem ujít 10 000 kroků každý den. Tento počet můžete zvýšit nebo snížit, nebo můžete svůj cíl změnit a nastavit si určitou vzdálenost, počet spálených kalorií nebo minut aktivity.

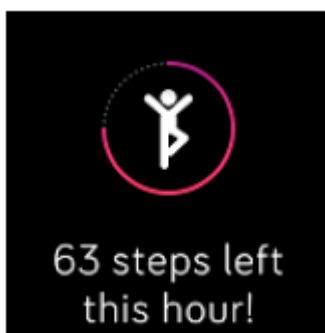
Více informací naleznete na help.fitbit.com.

Sledujte své pokroky k vašemu cíli na hodinkách Versa Lite Edition. Více informací naleznete v části „Zobrazení statistik“ na [předchozí stránce](#).

Sledování hodinové aktivity

Hodinky Versa Lite Edition vám pomáhají zůstat aktivní po celý den tím, že sledují, kdy jste na jednom místě, a připomínají vám, abyste se hýbal/a.

Zařízení vám připomíná, abyste každou hodinu ušel/ušla alespoň 250 kroků. Pokud jste během dané hodiny neušel/neušla 250 kroků, 10 minut před jejím uplynutím ucítíte zavibrování a na displeji se zobrazí připomenutí. Jakmile po tomto upozornění cíl 250 kroků splníte, ucítíte druhé zavibrování a zobrazí se vám gratulace.



Více informací naleznete na help.fitbit.com.

Sledování spánku

Pokud hodinky Versa Lite Edition budete nosit na spaní, bude automaticky sledovat, jak dlouho spíte, a fáze vašeho spánku (čas strávený v REM, lehký spánek a hluboký spánek). Po probuzení hodinky synchronizujte a poté si v aplikaci můžete zobrazit statistiky o spánku. Na zobrazení statistik o vašem spánku budete možná muset pár minut počkat, aby aplikace Fitbit mohla zanalyzovat údaje o vašem spánku.

Více informací naleznete na help.fitbit.com.

Nastavení cíle pro spánek

Váš cíl pro spánek je automaticky nastaven na 8 hodin spánku denně. Můžete si ho přizpůsobit podle svých potřeb.

Více informací naleznete na help.fitbit.com.

Nastavení připomenutí, že máte jít spát

Aplikace Fitbit vám může doporučovat pravidelné časy, kdy máte chodit spát a budít se, abyste dosáhl/a stabilnějšího spánkového cyklu. Můžete si nastavit, aby vám zařízení připomínalo, že je čas začít se chystat do postele.

Více informací naleznete na help.fitbit.com.

Informace o spánkových návycích

Hodinky Versa Lite Edition sledují několik různých ukazatelů týkajících se spánku, například kdy chodíte spát, jak dlouho spíte a dobu, kterou strávíte v jednotlivých fázích spánku. V aplikaci Fitbit pak můžete porovnávat své spánkové fáze s ostatními lidmi.

Více informací naleznete na help.fitbit.com.

Zobrazení tepové frekvence

Hodinky Versa Lite Edition sledují tepovou frekvenci po celý den. Posunutím obrazovky hodinek nahoru se vám zobrazí vaše aktuální tepová frekvence a klidová tepová frekvence. Více informací naleznete v části „Zobrazení statistik“ na straně 31. Některé designy hodin zobrazují vaši aktuální tepovou frekvenci na displeji hodinek.

Při cvičení vám hodinky Versa Lite Edition zobrazí rozpětí vaší tepové frekvence, které vám pomůže nastavit si intenzitu tréninku podle svých potřeb.

Více informací naleznete v části „Kontrola tepové frekvence“ na straně 40.


Nastavení sledování tepové frekvence

Sledujte svoji tepovou frekvenci ve dne v noci s hodinkami Versa Lite Edition. Chcete-li šetřit baterii, můžete sledování tepové frekvence vypnout v části Settings (*Nastavení*) > **Heart Rate** (*Tepová frekvence*).



Zelená LED na zadní straně hodinek Versa Lite Edition bude stále blikat, i když sledování tepové frekvence vypnete.

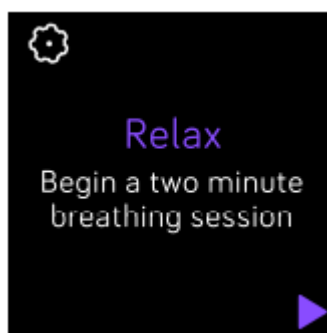
Více informací naleznete na help.fitbit.com.

Trénování řízeného dýchání

V aplikaci Relax (*Odpočinek*)  na hodinkách Versa Lite Edition si můžete nastavit trénování řízeného dýchání, které vám pomůže se během dne zklidnit. Můžete si vybrat mezi dvouminutovými a pětiminutovými cykly.

Jak na to:

1. Na hodinkách Versa Lite Edition otevřete aplikaci Relax .
2. Jako první se objeví možnost dvouminutového cvičení. Ťkněte na ikonu ozubeného kola  a zvolte si pětiminutový cyklus nebo vypněte možnost vibrací. Poté se stisknutím zadního tlačítka na vašich hodinkách vrátíte na obrazovku Relax.



3. Cvičení zahájíte ťknutím na symbol start a na displeji se vám zobrazí pokyny.



Jakmile cvičení dokončíte, zobrazí se vám přehled vaší úspěšnosti (jak přesně jste dokázal/a následovat pokyny k dýchání), vaše tepová frekvence na začátku a na konci cvičení a během kolika dní v aktuálním týdnu jste dokončili cvičení řízeného dýchání.

Během cvičení se automaticky vypnou všechna upozornění.

Více informací naleznete na help.fitbit.com.

Fyzická kondice a cvičení

Zvolte automatické sledování cvičení nebo sledování aktivity pomocí aplikace Exercise

(Cvičení)  a nastavte cílovou vzdálenost, čas nebo kalorie.

Hodinky Versa Lite Edition synchronizujte s aplikací Fitbit a následně můžete svoji aktivitu sdílet s přáteli a rodinou, nebo můžete svoji celkovou fyzickou kondici porovnat se svými vrstevníky, a mnoho dalšího.

Automatické sledování cvičení

Hodinky Versa Lite Edition automaticky rozpoznávají a zaznamenávají aktivity, při kterých se hodně pohybujete po dobu alespoň 15 minut, včetně běhu, cvičení na eliptickém trenažéru či plavání. Pokud synchronizujete své zařízení, můžete sledovat základní statistiky týkající se cvičení ve své historii cvičení.

Více informací naleznete na help.fitbit.com.

Sledování a analýza cvičení s aplikací Exercise


Poznámka: Funkce připojení k GPS na hodinkách Versa Lite Edition funguje spolu se senzory GPS na vašem telefonu, který se nachází poblíž hodinek.

Požadavky na GPS

Připojení k GPS je dostupné pro všechny podporované telefony se senzory GPS. Více informací naleznete na help.fitbit.com.


Chcete-li používat připojení k GPS:

1. Zapněte na svém telefonu Bluetooth a GPS.
2. Ujistěte se, že jste v aplikaci Fitbit povolil/a přístup k použití GPS a zjišťování polohy.

3. Zkontrolujte, že jste pro cvičení zapnuli připojení k GPS.
 - a. Otevřete aplikaci Exercise (*Cvičení*), posuňte obrazovku a zvolte si typ cvičení, který chcete sledovat.
 - b. Ťukněte na ikonu ozubeného kola  a ujistěte se, že GPS je nastavené na **On** (*Zapnuto*). Je možné, že pro nalezení této varianty budete muset posunout obrazovku nahoru.
4. U cvičení si telefon nechte u sebe.

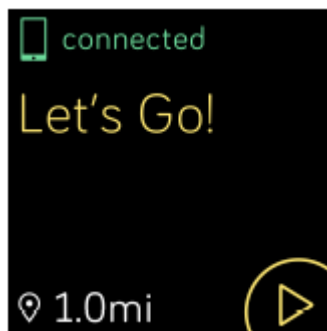
Sledování cvičení

Chcete-li sledovat cvičení:

1. Otevřete na svých hodinkách aplikaci Exercise (*Cvičení*) .
2. Posouváním vyberte druh cvičení a svou volbu potvrďte ťuknutím.
3. Ťukněte na ikonu přehrát a zařízení začne sledovat cvičení, nebo ťukněte ikonu vlajky, kde si můžete zvolit cíl týkající se času, vzdálenosti nebo spálených kalorií v závislosti na dané aktivitě.
4. Jakmile cvičení dokončíte, nebo si chcete dát pauzu, ťukněte na ikonu pauza.
5. K vašemu cvičení se vrátíte ťuknutím na ikonu přehrát a ukončíte jej pomocí ťuknutí na ikonu vlajky.
6. Pokud k tomu budete vyzváni, potvrďte, že chcete cvičení ukončit. Zobrazí se váš přehled cvičení.
7. Přehled se zavře po ťuknutí na možnost **Done** (*Hotovo*).

Poznámka:

- Hodinky Versa Lite Edition zobrazují v reálném čase 3 statistiky podle vašeho výběru. Pro zobrazení vašich aktuálních statistik posuňte prostřední statistiku. U každého cvičení si můžete nastavit, které statistiky se vám zobrazí.
- Pokud nastavíte cíl cvičení, vaše hodinky zavibrují, když jste v polovině a když dosáhnete svého cíle.
- Pokud při cvičení používáte GPS, v levém horním rohu uvidíte ikonu, protože vaše hodinky jsou připojeny k senzorům GPS na vašem telefonu. Jakmile se na displeji zobrazí „connected“ (*připojeno*) a Versa Lite Edition zavibrují, hodinky jsou připojeny k GPS.





Přizpůsobení nastavení pro cvičení a zkratky

Přímo na vašich hodinkách si můžete přizpůsobit různá nastavení pro každé cvičení.

Nastavení:

- Připojení k GPS: GPS senzory ve vašem telefonu umožňují sledování vaší cesty
- Automatická pauza: pokud se přestanete hýbat, snímání aktivity se automaticky zastaví
- Zobrazení koleček: dostávejte upozornění když během vašeho cvičení dosáhnete určité milníky
- Detekce běhu: zaznamenávání je spuštěné automaticky i bez otevření aplikace Exercise (*Cvičení*)
- Zapnutí displeje: během cvičení mějte displej zapnutý

Jak přizpůsobit nastavení pro cvičení:

1. Na hodinkách Versa Lite Edition ťukněte na aplikaci Exercise (*Cvičení*) .
2. Prohlédněte si seznam cvičení a najděte cvičení, které chcete přizpůsobit.
3. Ťukněte na ikonu ozubeného kola  a prohlédněte si seznam nastavení.
4. Nastavení lze změnit ťuknutím.
5. Poté se stisknutím zadního tlačítka vrátíte na obrazovku cvičení a ťuknutím na ikonu přehrávání spustíte trénink.

Zobrazení přehledu cvičení

Jakmile docvičíte, na hodinkách Versa Lite Edition se vám zobrazí přehled vašich statistik.



Synchronizací hodinek uložte cvičení do historie, kde můžete najít další statistiky a zobrazit si svou trasu a tempo (pokud jste použil/a připojení k GPS).

Kontrola tepové frekvence

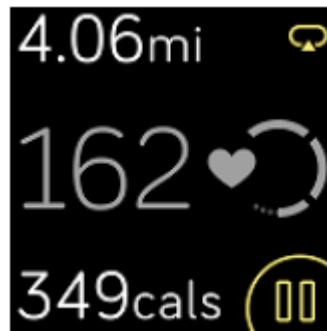
Sledování rozpětí tepové frekvence vám pomůže nastavit si intenzitu tréninku podle svých potřeb. Hodinky Versa Lite Edition vám vedle vaší aktuální tepové frekvence zobrazí aktuální rozpětí a posun k vaší maximální tepové frekvenci. V aplikaci Fitbit se můžete podívat na dobu, kterou jste v jednotlivých rozpětích daný den nebo při daném cvičení strávili. V nastavení jsou k dispozici tři rozpětí na základě doporučení Americké kardiologické asociace (*American Heart Association*), nebo si můžete vytvořit vlastní rozpětí, pokud chcete dosáhnout konkrétní tepové frekvence.

Automatická rozpětí tepové frekvence

Automaticky nastavená rozpětí tepové frekvence jsou vypočítána na základě odhadu vaší maximální tepové frekvence. Aplikace Fitbit vypočítá vaši maximální tepovou frekvenci za použití běžného vzorce $220 - \text{váš věk}$.

Ikona	Rozpětí	Výpočet	Popis
<p>273 cal 68 heart rate 30:01.4</p>	Mimo sledované rozpětí	Pod 50 % vaší maximální tepové frekvence	Vaše tepová frekvence může být zvýšená, ale ne natolik, aby vaše aktivita mohla být považována za cvičení.
<p>303 cal 110 fat burn 27:31.9</p>	Spalování tuků	Mezi 50 % a 69 % vaší maximální tepové frekvence	Toto rozpětí odpovídá cvičení nižší až střední intenzity. Jedná se o možné vhodné rozpětí pro osoby, které se cvičením začínají. Toto rozpětí se označuje jako rozpětí spalování tuků, protože se z nich spaluje vyšší procento kalorií, ačkoli celkové množství spálených kalorií je nižší.
<p>346 cal 135 cardio 32:18.4</p>	Kardio trénink (aerobní cvičení)	Mezi 70 % a 84 % vaší maximální tepové frekvence	Toto rozpětí odpovídá cvičení střední až vysoké intenzity. V tomto rozpětí využíváte svou sílu, ale nepřetěžujete se. Pro většinu lidí jde o rozpětí, kterého chtějí při cvičení dosáhnout.
<p>556 cal 162 peak 35:19.7</p>	Vrchol	Nad 85 % vaší maximální tepové frekvence	Toto rozpětí odpovídá cvičení vysoké intenzity. Toto rozpětí odpovídá krátkému, intenzivnímu cvičení pro zlepšení výkonnosti a rychlosti.

Pokud se vaše hodinky snaží zajistit lepší kontakt, vaše tepová frekvence se zobrazuje šedě.



Vlastní rozpětí pro tepovou frekvenci

V aplikaci Fitbit si můžete nastavit i vlastní rozpětí nebo maximální tepovou frekvenci, pokud chcete dosáhnout konkrétního cíle. Například cíle profesionálních sportovců se mohou lišit od doporučení Americké kardiologické asociace určených pro běžnou populaci.

Více informací naleznete na help.fitbit.com.

Sdílení aktivity

Jakmile docvičíte, synchronizujte svoje hodinky s aplikací Fitbit a můžete svoje statistiky sdílet s přáteli a rodinou.

Více informací naleznete na help.fitbit.com.

Sledování skóre kardiovaskulární kondice

Sledujte vaší celkovou kardiovaskulární kondici na vašem zápěstí nebo v aplikaci Fitbit. Prohlédněte si vaše skóre kardiovaskulární kondice a úroveň kardiovaskulární kondice, díky kterým se můžete porovnat s vrstevníky.

Na svých hodinkách se posunutím nahoru dostaňte k funkci Fitbit Today a najděte možnost tepová frekvence. Pokud si chcete prohlédnout, kolik času jste strávili/a v jednotlivých rozpětích tepové frekvence, obrazovku posuňte doleva. Pro zobrazení svého skóre kardiovaskulární kondice a úrovně kardiovaskulární kondice posuňte obrazovku znovu doleva.

Na hlavní stránce aplikace Fitbit ťukněte na možnost srdeční tep a poté obrazovku posuňte doleva, kde uvidíte statistiky o vaší kardiovaskulární kondici.

Více informací naleznete na help.fitbit.com.

Ovládání hudby a podcastů

Hodinky Versa Lite Edition můžete použít i na ovládání hudby a podcastů na vašem telefonu.

Ovládání hudby a podcastů:

1. Během přehrávání hudby stiskněte zadní tlačítko, podržte jej a displej posuňte na obrazovku Music Controls (*Ovládání hudby*).
2. Přehrajte, dejte pauzu nebo ťukněte na ikonu šipky a přeskočte píseň nebo se vraťte k předešlé písni. Ovládejte hlasitost ťuknutím na ikonu + a - .



Aktualizace, restart a mazání

Některé kroky pro odstraňování problémů mohou vyžadovat, abyste restartoval/a vaše hodinky. Chcete-li své hodinky Versa Lite Edition někomu věnovat, je vhodné je vymazat. Pokud chcete dostávat nové aktualizace operačního systému Fitbit, aktualizujte své hodinky.

Aktualizace hodinek Versa Lite Edition

Aktualizací hodinek získáte nejnovější vylepšení a aktualizace výrobku.

Když je dostupná aktualizace, v aplikaci Fitbit se zobrazí oznámení. Po zahájení aktualizace se na obrazovce hodinek Versa Lite Edition a v aplikaci Fitbit objeví ukazatel průběhu. V průběhu aktualizace mějte hodinky a svůj telefon blízko u sebe.

Poznámka: Aktualizace hodinek Versa Lite Edition může mít velké nároky na baterii. Doporučujeme vám před spuštěním aktualizace zapojit hodinky do nabíječky.


Více informací naleznete na help.fitbit.com.

Restart hodinek Versa Lite Edition

Pokud chcete své hodinky restartovat, stiskněte zadní tlačítko a držte jej po dobu deseti sekund, dokud na displeji nevidíte logo Fitbit.

Restartování vyvolá reboot hodinek, ale nesmaže žádná data.


Vypnutí hodinek Versa Lite Edition

Pokud chcete své hodinky vypnout, otevřete aplikaci Settings (*Nastavení*)  > **About** (*O zařízení*) > **Shutdown** (*Vypnutí*).

Své hodinky znovu zapnete stisknutím tlačítka.

Vymazání hodinek Versa Lite Edition

Pokud chcete hodinky Versa Lite Edition věnovat někomu jinému nebo si je přejete vrátit, nejdříve si vymažte své osobní údaje:

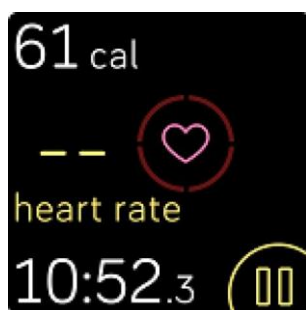
Na hodinkách Versa Lite Edition otevřete aplikaci Settings (*Nastavení*)  > **About** (*O zařízení*) > **Factory Reset** (*Návrat do továrního nastavení*).

Odstraňování poruch


Pokud hodinky Versa Lite Edition nefungují správně, postupujte podle následujících kroků pro odstraňování problémů. Více informací naleznete na help.fitbit.com.

Zařízení nesnímá tepovou frekvenci

Hodinky Versa Lite Edition průběžně sledují vaši tepovou frekvenci, když cvičíte i v průběhu dne. Pokud má senzor tepové frekvence na vašich hodinkách problém zaznamenat signál, zobrazí se čárkovaná čára.

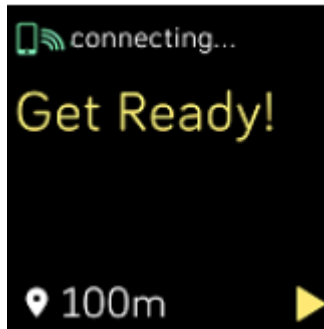


Pokud hodinky nezaznamenávají tepovou frekvenci, nejprve se ujistěte, že sledování tepové frekvence je zapnuté v Settings (*Nastavení*) vašeho zařízení. Ujistěte se, že hodinky nosíte správně, a to buď jejich posunutím výše či níže na zápěstí, či povolením nebo utáhnutím řemínku. Hodinky Versa Lite Edition by se měly dotýkat kůže. Natáhněte paži a chvíli s ní nehýbejte, srdeční tep by se pak měl znovu objevit.

Pokud se tepová frekvence stále nezaznamenává, otevřete na vašich hodinkách aplikaci Settings (*Nastavení*)  a ujistěte se, že **Heart Rate** (*Srdeční tep*) je nastavený na On (*Zapnuto*).

Zařízení nemá GPS signál

Faktory okolního prostředí, jako jsou vysoké budovy, hustý les, strmé kopce a také vysoká oblačnost, mohou narušit schopnost vašeho telefonu spojit se se satelity systému GPS. Pokud váš telefon v průběhu cvičení vyhledává GPS signál, v horní části obrazovky se objeví nápis „connecting“ (*připojují se*).



Pro zajištění co nejlepších výsledků začněte se cvičením až poté, co telefon najde GPS signál.

Jiné problémy

Pokud máte některé z následujících problémů, restartujte své zařízení.

- Nedaří se synchronizovat
- Nereaguje na ťuknutí, posunutí obrazovky nebo stisknutí tlačítka
- Nezaznamenává kroky nebo jiná data

Návod na restartování vašich hodinek najdete v části „Restart hodinek Versa Lite Edition“ na straně 45.

Další informace a kontakt na zákaznickou podporu naleznete na help.fitbit.com.

Obecné informace a specifikace

Snímače

Hodinky Versa Lite Edition obsahují následující snímače a motory:

- Třiosý akcelerometr MEMS, který sleduje pohybové vzory.
- Optický sledovač tepové frekvence
- Snímač okolního světla

Materiály

Pouzdro a spona hodinek Versa Lite Edition jsou vyrobeny z eloxovaného hliníku. I když eloxovaný hliník může obsahovat stopy niklu, který může vyvolat alergickou reakci u osob citlivých na nikl, množství niklu ve výrobcích Fitbit splňuje přísnou směrnici Evropské unie o niklu.

Klasický řemínek k hodinkám Versa Lite Edition je vyrobený z ohebného a odolného elastomerového materiálu podobného materiálu, který se používá u řady sportovních hodinek.

Bezdrátová technologie

Hodinky Versa Lite Edition obsahují vysílač/přijímač Bluetooth 4.0.

Hmatová odezva

Hodinky Versa Lite Edition obsahují vibrační motor pro signalizaci budíku, splnění cílů, oznámení, upomínek a aplikací.

Baterie

Hodinky Versa Lite Edition obsahují nabíjecí Lithium-polymerovou baterii.

Nabíjecí kabel

Hodinky Versa Lite Edition se dodávají s nabíjecím stojánkem na dobíjení baterie hodinek. Pokud budete mít s hodinkami nějaký problém, je možné, že vás při jeho řešení zákaznická podpora vyzve, abyste stojánek použil/a k obnovení jejich funkčnosti.

Paměť

Hodinky Versa Lite Edition uchovávají vaše data, včetně denních statistik, informací o spánku a historie cvičení, po dobu 7 dnů. Pro přístup k historii vašich údajů je potřeba synchronizovat vaše hodinky s aplikací Fitbit. Nejlepších výsledků dosáhnete zapnutím funkce all-day-sync (celodenní synchronizace).

Displej

Hodinky Versa Lite Edition mají barevný LCD displej.

Velikost řemínku

Rozměry řemínků naleznete níže. Mějte na paměti, že samostatně prodávané doplňkové řemínky se mohou mírně lišit.

Malý řemínek	Sedí na zápěstí o obvodu 140 až 180 mm
Velký řemínek	Sedí na zápěstí o obvodu 180 až 220 mm

Podmínky prostředí

Provozní teplota	14° to 113° F (-10° až 45° C)
Teploty nevhodné pro provoz	-4° až 14° F (-20° až -10° C) 113° až 140° F (45° až 60° C)
Voděodolnost	Voděodolnost až do hloubky 50 metrů

Maximální provozní nadmořská výška	8 534 m
---------------------------------------	---------

Další informace

Pro více informací o hodinkách a hlavní stránce navštivte help.fitbit.com.

Pravidla pro vrácení zboží a záruka

Informace o záruce a pravidla pro vrácení zboží fitbit.com naleznete na fitbit.com/legal/returns-and-warranty.

Oznámení týkající se platných právních předpisů a bezpečnosti

Poučení uživatele: Obsah týkající se platných právních předpisů ve vybraných oblastech lze zobrazit přímo ve vašem zařízení. Pro zobrazení obsahu:

Settings (*Nastavení*) > **About** (*O zařízení*) > **Regulatory Info** (*Informace o platných právních předpisech*)

Spojené státy americké: Prohlášení úřadu Federal Communications Commission (FCC)

Model FB415

FCC ID: XRAFB415

Poučení uživatele: FCC ID může být zobrazeno i ve vašem zařízení. Pro zobrazení obsahu:

Settings (*Nastavení*) > **About** (*O zařízení*) > **Regulatory Info** (*Informace o platných právních předpisech*)

Prohlášení o shodě

Jednoznačný identifikační kód: FB415

Odpovědná osoba – USA Kontaktní údaje

199 Fremont Street, 14th Floor
San Francisco, CA
94105
Spojené státy americké
877-623-4997

Prohlášení FCC o dodržování předpisů (pro výrobky podléhající části 15)

Toto zařízení splňuje požadavky Části 15 Pravidel FCC.

Provoz zařízení podléhá následujícím podmínkám:

1. zařízení nesmí produkovat škodlivé rušení a
2. zařízení musí přijmout jakékoli rušení, včetně rušení, které může způsobit nežádoucí provoz zařízení.

Upozornění FCC

Změny či úpravy, které nebyly výslovně schváleny stranou odpovědnou za dodržování platných právních předpisů mohou vést ke ztrátě oprávnění uživatele k provozování zařízení.

Poznámka: Toto zařízení bylo testováno a splňuje limity pro digitální zařízení Třídy B podle Části 15 Pravidel FCC. Tyto limity byly navrženy tak, aby poskytovaly přiměřenou ochranu proti škodlivému rušení v bytových objektech. Zařízení vytváří, používá a může vyzařovat energii na rádiové frekvenci, a pokud není instalováno a používáno v souladu s pokyny, může způsobit nežádoucí rušení rádiového spojení. Nicméně neexistuje žádná záruka, že v konkrétním případě k rušení nedojde. Pokud toto zařízení způsobí škodlivé rušení příjmu rádiového či televizního signálu, což lze zjistit vypnutím a zapnutím zařízení, uživateli se doporučuje rušení vyřešit pomocí následujících opatření:

- otočte nebo přemístěte anténu přijímače,
- postavte zařízení a přijímač dál od sebe,
- připojte zařízení do zásuvky na jiném obvodu, než na jakém je připojen přijímač,
- požádejte o pomoc prodejce nebo zkušeného rádiového/televizního technika.

Toto zařízení splňuje požadavky FCC a IC týkající se vystavení rádiovým vlnám ve veřejných a nekontrolovaných prostředích.

Kanada: Prohlášení Industry Canada (IC)

Model FB415:

IC: 8542A-FB415

Poučení uživatele: IC ID může být zobrazeno i ve vašem zařízení. Pro zobrazení obsahu:

Settings (*Nastavení*) > **About** (*O zařízení*) > **Regulatory Info** (*Informace o platných právních předpisech*)

Toto zařízení splňuje požadavky IC týkající se vystavení rádiovým vlnám ve veřejných a nekontrolovaných prostředích.

Poučení IC pro uživatele v anglickém/francouzském jazyce dle aktuálního vydání RSS GEN:

Toto zařízení je v souladu s normou/normami RSS nepodléhajícími licenci Industry Canada.

Provoz zařízení podléhá následujícím podmínkám:

1. zařízení nesmí produkovat rušení a
2. zařízení musí přijmout jakékoli rušení, včetně rušení, které může způsobit nežádoucí provoz zařízení.

Evropská unie (EU)

Název modelu FB415

Zjednodušené EU Prohlášení o shodě

Společnost Fitbit Inc. tímto prohlašuje, že typ rádiového zařízení Model FB415 je v souladu se směrnicí 2014/53/EU. Plné znění EU Prohlášení o shodě je k dispozici na následující adrese:

www.fitbit.com/safety

Argentina

Model FB415:

CNC COMISIÓN NACIONAL
DE COMUNICACIONES **C-22585**

Austrálie a Nový Zéland



Čína

Model FB415

Poučení uživatele: Obsah týkající se platných právních předpisů lze zobrazit přímo ve vašem zařízení. Pokyny k zobrazení obsahu z nabídky:

Settings (Nastavení) > About (O zařízení) > Regulatory Info (Informace o platných právních předpisech)

Kmitočtové pásmo: 2400-2483,5

Přenášený výkon: Maximální EIRP (ekvivalentní izotropně vyzářený výkon), 3,63dBm

Obsazená šířka pásma BLE: 2MHz, BT: 1MHz

Systém modulace: BLE: GFSK, BT: GFSK,  /4-DQPSK, 8PSK

Zobrazení CMIIT ID: Na balení

CMIIT ID: 2019DJ0335

China RoHS (*Čínská směrnice o omezení používání některých nebezpečných látek*)

Název součásti	Toxické a nebezpečné látky či prvky					
Model FB415	(Pb)	(Hg)	(Cd)	(Cr(VI))	(PBB)	(PBDE)
(Řemínek a spona)	O	O	O	O	O	O
(Elektronika)	--	O	O	O	O	O
(Baterie)	O	O	O	O	O	O

Název součásti	Toxické a nebezpečné látky či prvky					
	(Pb)	(Hg)	(Cd)	(Cr(VI))	(PBB)	(PBDE)
Model FB415 (Nabíjecí kabel)	O	O	O	O	O	O

SJ/T 11364

O =GB/T 26572

(značí, že obsah toxických nebo nebezpečných látek obsažených ve všech homogenních materiálech či součástech je pod stanovenou mezní koncentrací, jak je popsáno v GB/T 26572).

X = GB/T 26572

A (značí, že obsah toxických nebo nebezpečných látek obsažených alespoň v jednom z homogenních materiálů či součástí překračuje stanovenou mezní koncentraci, jak je popsáno v GB/T 26572).



Indie

Model FB415

Poučení uživatele: Obsah týkající se platných právních předpisů tohoto regionu lze zobrazit přímo ve vašem zařízení. Pro zobrazení obsahu:

Settings (*Nastavení*) > **About** (*O zařízení*) > **Regulatory Info** (*Informace o platných právních předpisech*)

Izrael

Model FB415

Japonsko

Model FB415

Poučení uživatele: Obsah týkající se platných právních předpisů tohoto regionu lze zobrazit přímo ve vašem zařízení. Pro zobrazení obsahu:

Settings (*Nastavení*) > About (*O zařízení*) > Regulatory Info (*Informace o platných právních předpisech*)



Mexico



Model FB415

Maroko

Model FB415

Nigérie

Název modelu FB415

Zapojení a použití tohoto komunikačního zařízení je povoleno úřadem Communications Commission v Nigérii.

Omán

D100428

Model FB415

TRA/TA-R/6711/18

Pákistán

Model FB415

Číslo TAC: 9.6090/2018



Model: FB415

Pořadové číslo: Viz obal výrobku
pro maloobchodní prodej

Rok výroby: 2018

Filipíny

Model FB415



Srbsko

Model FB415



I00518

Jižní Korea

Model FB415

Taiwan

Model FB415



CCAI19LPO17OT1

Upozornění na nízký výkon:

Řídí se podle metody správy motorů vyzařujících nízkonapěťové radiové vlny.

Článek 12

U nízkoenergetických motorů typu RF, které získaly typovou certifikací, se bez povolení nesmí měnit frekvence, zvyšovat výkon ani upravovat vlastnosti a funkce původního návrhu.

Článek 14

Použití nízkonapěťových motorů typu RF nesmí ovlivnit bezpečnost letu a narušovat oprávněnou komunikaci; pokud je zjištěno rušení, je třeba je okamžitě deaktivovat a rušení odstranit.

Oprávněnou komunikací v předchozím odstavci se rozumí radiokomunikace provozovaná v souladu s ustanoveními zákona o telekomunikacích. Nízkoenergetické motory typu RF musí odolávat rušení způsobenému oprávněnou komunikací nebo radiologickými elektrickými zařízeními pro průmyslové, vědecké a lékařské účely.

Překlad:

„Nadměrné používání může vést k poškození zraku“

Po každých 30 minutách používání zařízení jej na 10 minut odložte.

Děti mladší dvou let by neměly výrobek používat. Děti starší dvou let by neměly sledovat obrazovku déle než jednu hodinu.

Překlad:

Varování ohledně baterie:

Zařízení používá lithiovou baterii.

Nejsou-li tyto pokyny dodržovány, životnost lithium-iontové baterie zařízení může být zkrácena, nebo hrozí nebezpečí poškození zařízení, požáru, chemických popálenin, úniku elektrolytu a/nebo zranění.

- Nerozebírejte, neprorážejte a nepoškozujte zařízení ani baterii.
- Nevyjímejte, ani se nepokoušejte vyjmout uživatelem nevyměnitelnou baterii.
- Nevystavujte baterii ohni, výbuchům a jiným nebezpečím.
- Nevyjímejte baterii pomocí ostrých předmětů.

Spojené arabské emiráty

Model FB415

Registrační číslo Úřadu pro regulaci telekomunikací (TRA): ER68014/18

Č. prodejce: DA35294/14

Zambie

Model FB415



Z M B/Z ICTA/TA/2 019/1/10