

fitbit versa 4



Gebruikershandleiding
Versie 1.1

Inhoudsopgave

Aan de slag	7
Inhoud van de verpakking.....	7
Je smartwatch opladen.....	7
Versa 4 instellen.....	8
Je gegevens in de Fitbit-app bekijken.....	9
Fitbit Premium ontgrendelen.....	10
Versa 4 dragen	11
Plaatsing voor alledaags gebruik vs. dragen tijdens trainingssessies.....	11
Het bandje stevig vastmaken	12
Rechts- of linkshandig	13
Gebruikstips.....	13
Het bandje verwisselen	14
Een bandje verwijderen.....	14
Een bandje bevestigen	15
Basics	16
Door Versa 4 navigeren	16
Basisnavigatie	16
Snelkoppelingen voor knoppen	17
Snelle instellingen	18
Tegels	20
Instellingen aanpassen.....	20
Display.....	20
Trilling en audio	20
Meldingen.....	20
Herinneringen voor doelen	20
Stille modi	21
Sneltoets	21
Sprakassistente.....	21
Over Versa 4.....	21
Batterijniveau controleren	22
Apparaatvergrendeling instellen	22
Scherm altijd-aan aanpassen	23
Het scherm uitschakelen.....	23
Wijzerplaten, tegels en apps.....	25

De wijzerplaat veranderen	25
Tegels herschikken.....	26
Apps beheren.....	26
Apps openen	26
Apps verwijderen.....	26
Apps opnieuw installeren	27
Apps updaten.....	27
Appinstellingen en toestemmingen wijzigen.....	27
Spraakassistent.....	28
Ingebouwde Amazon Alexa instellen	28
Communiceren met je spraakassistent	28
Alexa-alarmen, -herinneringen en -timers bekijken	29
Lifestyle.....	30
Weer	30
Telefoon zoeken.....	31
Google Maps.....	31
Meldingen van je telefoon.....	32
Meldingen instellen	32
Inkomende meldingen bekijken	32
Meldingen beheren	33
Meldingen uitschakelen.....	33
Telefoongesprekken accepteren of weigeren.....	34
Gesprekken aannemen via je pols.....	35
Berichten beantwoorden (Android-telefoons)	36
Tijd bijhouden	37
Een alarm instellen	37
Een alarm uitzetten of uitstellen	37
De timer of stopwatch gebruiken	38
De tijd bijhouden van gebeurtenissen met de stopwatch.....	39
Houd de verstreken tijd bij met de afteltimer	39
Activiteit en welzijn.....	40
Je statistieken bekijken	40
Een dagelijks activiteitendoel bijhouden.....	41
Een doel kiezen.....	41
Je beweegactiviteiten per uur volgen.....	41
Je slaap bijhouden	42

Een slaapdoel instellen	42
Krijg inzicht in je slaapgedrag op de lange termijn	42
Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen	43
Begeleide ademhalings sessies oefenen.....	43
Je stressbeheersingsscore bekijken	44
Geavanceerde gezondheidsstatistieken.....	44
Training en hartgezondheid	45
Je training automatisch bijhouden	45
Training registreren en analyseren met de Training-app.....	46
De instellingen van je trainingen aanpassen	47
Een overzicht van je work-out bekijken.....	48
Je hartslag controleren	48
Aangepaste hartslagzones.....	49
Actieve zoneminuten verdienen	49
Hartslagmeldingen ontvangen	50
Bekijk je dagelijkse herstelscore	51
Je conditiescore weergeven	51
Je activiteiten delen	51
Contactloze betalingen.....	52
Creditcards en betaalkaarten gebruiken	52
Contactloze betalingen instellen	52
Aankopen doen	53
Je standaardbetaalpas wijzigen.....	54
Betalen voor vervoer.....	54
Bijwerken, opnieuw opstarten en wissen	55
Versa 4 updaten.....	55
Versa 4 opnieuw opstarten	55
Versa 4 uitschakelen	56
Versa 4 wissen.....	56
Problemen oplossen	57
Hartslagsignaal ontbreekt	57
Gps-signaal ontbreekt	57
Andere problemen	58
Algemene informatie en specificaties.....	59
Sensoren en onderdelen	59
Materialen	59

Draadloze technologie	59
Haptische feedback	59
Batterij	60
Geheugen.....	60
Display	60
Formaat bandje	60
Omgevingsvoorwaarden	60
Meer informatie	61
Retourbeleid en garantie	61
Juridische en veiligheidsinformatie	62
VS: Verklaring van de Federal Communications Commission (FCC) ..	62
Canada: Verklaring van de Industry Canada (IC).....	63
Europese Unie (EU)	64
Argentinië	66
Australië en Nieuw-Zeeland	66
Ghana	66
Indonesië.....	66
Israël	66
Japan	67
Koninkrijk Saoedi-Arabië	67
Maleisië	67
Mexico	67
Marokko.....	68
Nigeria.....	68
Oman	68
Paraguay	68
Filippijnen	69
Servië.....	69
Singapore.....	69
Zuid-Korea	69
Taiwan.....	69
Thailand.....	73
Verenigde Arabische Emiraten	73
Verenigd Koninkrijk	73
Vietnam	74
Over de batterij	74
IP-classificatie	75
Veiligheidsverklaring	75
Wettelijke vermeldingen.....	75

Aan de slag

Blijf op de hoogte van je fitness en haal betere resultaten uit je routine met de Fitbit Versa 4 door Google.

We raden je aan onze volledige veiligheidsinformatie te bekijken op fitbit.com/safety. De Versa 4 is niet bedoeld om medische of wetenschappelijke gegevens te leveren.

Inhoud van de verpakking

De Versa 4-verpakking bevat:



Smartwatch met bandje in small
(de kleur en het materiaal
kunnen variëren)



Oplaadkabel



Extra bandje in large

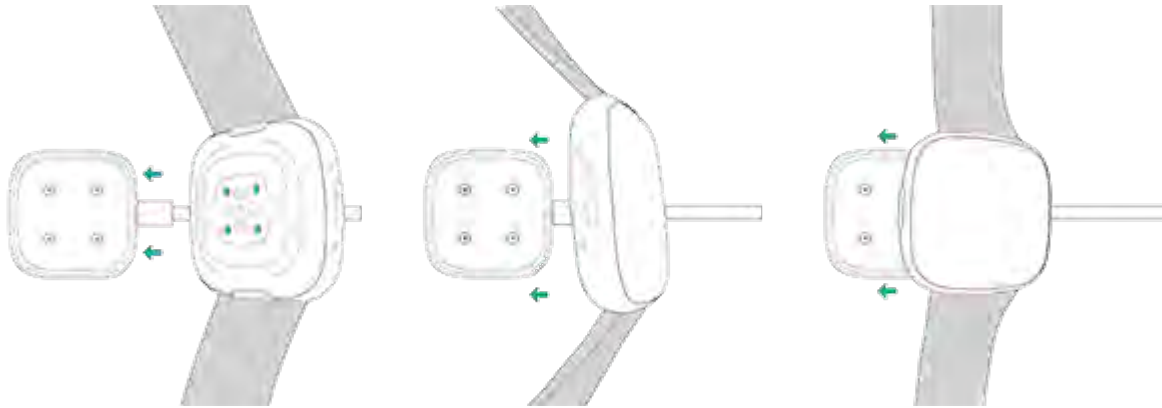
De afneembare bandjes van de Versa 4 zijn verkrijgbaar in verschillende kleuren en materialen, en worden apart verkocht.

Je smartwatch opladen

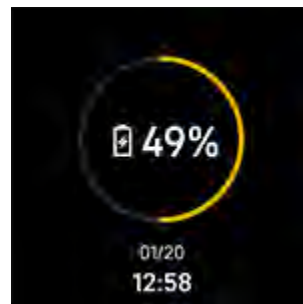
Een volledig opgeladen Versa 4 gaat langer dan zes dagen mee. De batterijduur en oplaadfrequentie variëren en zijn afhankelijk van het type gebruik en andere factoren; de werkelijke resultaten kunnen variëren.

Versa 4 opladen:

1. Sluit de oplaadkabel aan op een USB-poort van je computer, een UL-gecertificeerde USB-stopcontactlader of een ander energiezuinig apparaat.
2. Houd het andere uiteinde van de oplaadkabel in de buurt van de poort aan de achterkant van de smartwatch totdat deze magnetisch wordt bevestigd. Zorg ervoor dat de contactpunten van de oplaadkabel zijn uitgelijnd met de poort aan de achterkant van je smartwatch.



Laad de Versa 4 gedurende 12 minuten op voor een batterijduur van 24 uur. Terwijl de smartwatch wordt opgeladen, tik je twee keer op het scherm of druk je op de knop om het scherm in te schakelen. Het duurt één tot twee uur voordat de batterij volledig is opgeladen.



Versa 4 instellen

Stel de Versa 4 in met de Fitbit-app voor iPhones of Android-telefoons. De Fitbit-app is compatibel met de meeste populaire telefoons. Ga naar fitbit.com/devices om te zien of jouw telefoon compatibel is.



Om aan de slag te gaan:

1. Download de Fitbit-app:
 - [Apple App Store](#) voor iPhones
 - [Google Play Store](#) voor Android-telefoons
2. Installeer de app en open deze.
 - Als je al een Fitbit-account hebt, log je in op je account > tik je op het tabblad **Vandaag** > je profielafbeelding > **Apparaat instellen**.
 - Als je nog geen Fitbit-account hebt, tik je op **Word lid van Fitbit**, waarna je een reeks vragen beantwoordt om een Fitbit-account aan te maken.
3. Volg de instructies op het scherm op om je Versa aan je Fitbit-account te koppelen.

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

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Je gegevens in de Fitbit-app bekijken

Open de Fitbit-app op je telefoon om je activiteit, je gezondheidsstatistieken en je slaapgegevens te bekijken, je voedsel- en waterinname in te voeren, aan uitdagingen deel te nemen en meer.

Fitbit Premium ontgrendelen

Fitbit Premium is je persoonlijke informatiebron in de Fitbit-app die je helpt actief te blijven, goed te slapen en je stressniveau te beheersen. Een Premium-abonnement bevat programma's die zijn afgestemd op je gezondheids- en fitnessdoelen, gepersonaliseerde inzichten, honderden work-outs van fitnessmerken, begeleide meditaties en nog veel meer.

Klanten kunnen een Fitbit Premium-proefabonnement aanvragen in de Fitbit-app.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

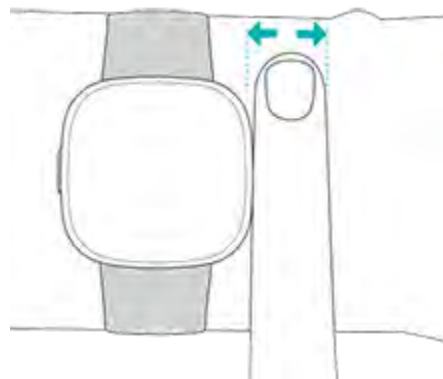
Versa 4 dragen

Draag de Versa 4 om je pols. Als je een ander formaat bandje wilt vastmaken of een extra bandje hebt gekocht, ga je voor instructies naar '[Het bandje verwisselen](#)' op pagina 14.

Plaatsing voor alledaags gebruik vs. dragen tijdens trainingssessies

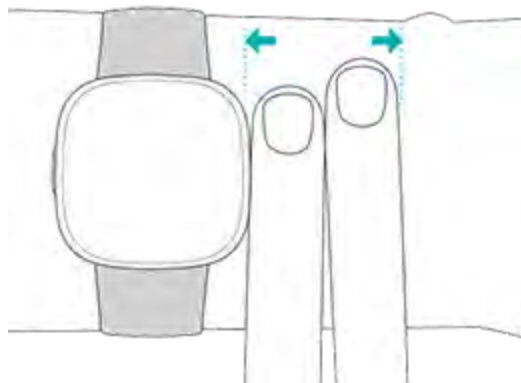
Als je niet aan het trainen bent, draag je je Versa 4 een vingerbreedte boven je polsgewricht.

Over het algemeen is het altijd belangrijk om je pols regelmatig wat rust te geven door je smartwatch af te doen als je deze langdurig hebt gedragen. We raden je aan je smartwatch af te doen terwijl je doucht. Hoewel je je smartwatch kunt dragen tijdens het douchen, verklein je zo de kans op blootstelling aan zeep, shampoos en conditioners, wat langdurige schade aan je smartwatch en huidirritatie kan veroorzaken.



Voor het optimaliseren van de hartslagmeting tijdens het trainen:

- Probeer het bandje tijdens work-outs hoger op je pols te dragen zodat het beter zit. Als het bandje oncomfortabel zit, maak je het lossere. Als het aanhoudt, geef je je pols wat rust door het bandje af te doen.



- Draag je smartwatch boven op je pols en zorg ervoor dat de achterkant van het apparaat contact maakt met je huid.

Het bandje stevig vastmaken

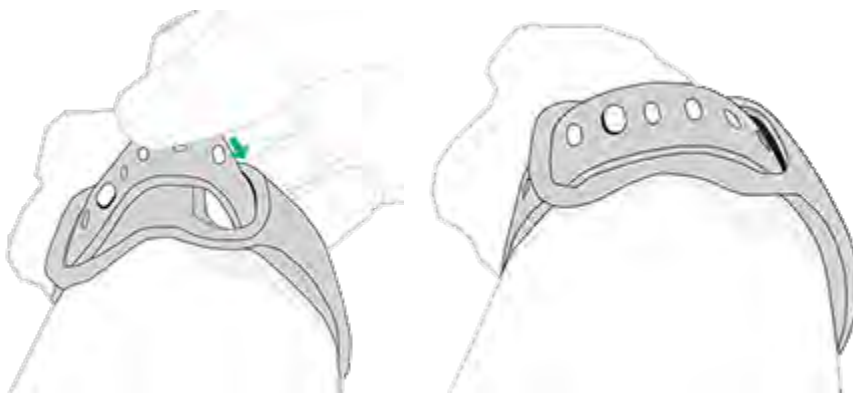
1. Plaats de Versa 4 om je pols.
2. Schuif het onderste bandje door de eerste lus in het bovenste bandje.



3. Trek het bandje aan tot het comfortabel past en druk de pin door een van de gaatjes in het bandje. Als je een van de laatste twee gaatjes van het bandje in maat small gebruikt, raden we aan het bandje in maat large te gebruiken voor een stevigere pasvorm. Ga voor instructies naar '[Het bandje verwisselen](#)' op pagina 14.




4. Schuif het losse einde van het bandje door de tweede lus tot het plat op je pols ligt. Zorg dat het bandje niet te strak zit. Zorg dat je het bandje los genoeg draagt zodat het heen en weer kan bewegen om je pols.



Rechts- of linkshandig

Voor nauwkeurigere metingen is het belangrijk om aan te geven of je de Versa 4 aan je voorkeurshand draagt of niet. Je voorkeurshand is de hand die je gebruikt om te schrijven en te eten. De polsinstellingen zijn in eerste instantie ingesteld voor de niet-dominante hand. Verander de polsinstellingen in de Fitbit-app als je de Versa 4 aan je voorkeurshand draagt:

Ga naar het tabblad **Vandaag**  in de Fitbit-app en tik op je profielafbeelding > **Versa 4-tegel** > **Pols** > **Dominant**.

Gebruikstips

- Maak je bandje en je pols regelmatig schoon met een zeepvrij reinigingsmiddel.
- Als je smartwatch nat wordt, moet je deze na je activiteit afdoen en volledig afdrogen.

- Zorg dat je je smartwatch zo nu en dan afdoet.
- Doe je smartwatch af bij huidirritatie en neem contact op met de klantenservice. Voor meer informatie ga je naar [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

Ga voor meer informatie naar onze [Fitbit-pagina Dragen en verzorgen](#).

Het bandje verwisselen

De Versa 4 wordt geleverd met een bandje in small eraan bevestigd en een extra onderste bandje in large in de verpakking. Je kunt zowel het bovenste als het onderste bandje verwisselen voor bandjes die apart worden verkocht op [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Raadpleeg voor de maten van bandjes 'Formaat bandje' op pagina 60.

De polsbandjes voor de Fitbit Sense, Fitbit Sense 2 en Fitbit Versa 3 zijn ook te gebruiken met de Versa 4.

Een bandje verwijderen

1. Draai de Versa 4 om en zoek de vergrendelingen van het bandje.



2. Om een vergrendeling te openen, schuif je de platte knop richting het bandje.
3. Trek het bandje voorzichtig van je smartwatch om het los te maken.



4. Herhaal dit aan de andere zijde.

Een bandje bevestigen

Om een bandje te bevestigen, duw je het in het uiteinde van de smartwatch totdat je hoort dat het op zijn plaats klikt. Het bandje met de kliksluiting wordt aan de bovenkant van de smartwatch bevestigd.



Basics

Informatie over het beheren van de instellingen, instellen van een persoonlijke pincode, navigeren op het scherm en controleren van het batterijniveau.

Door Versa 4 navigeren

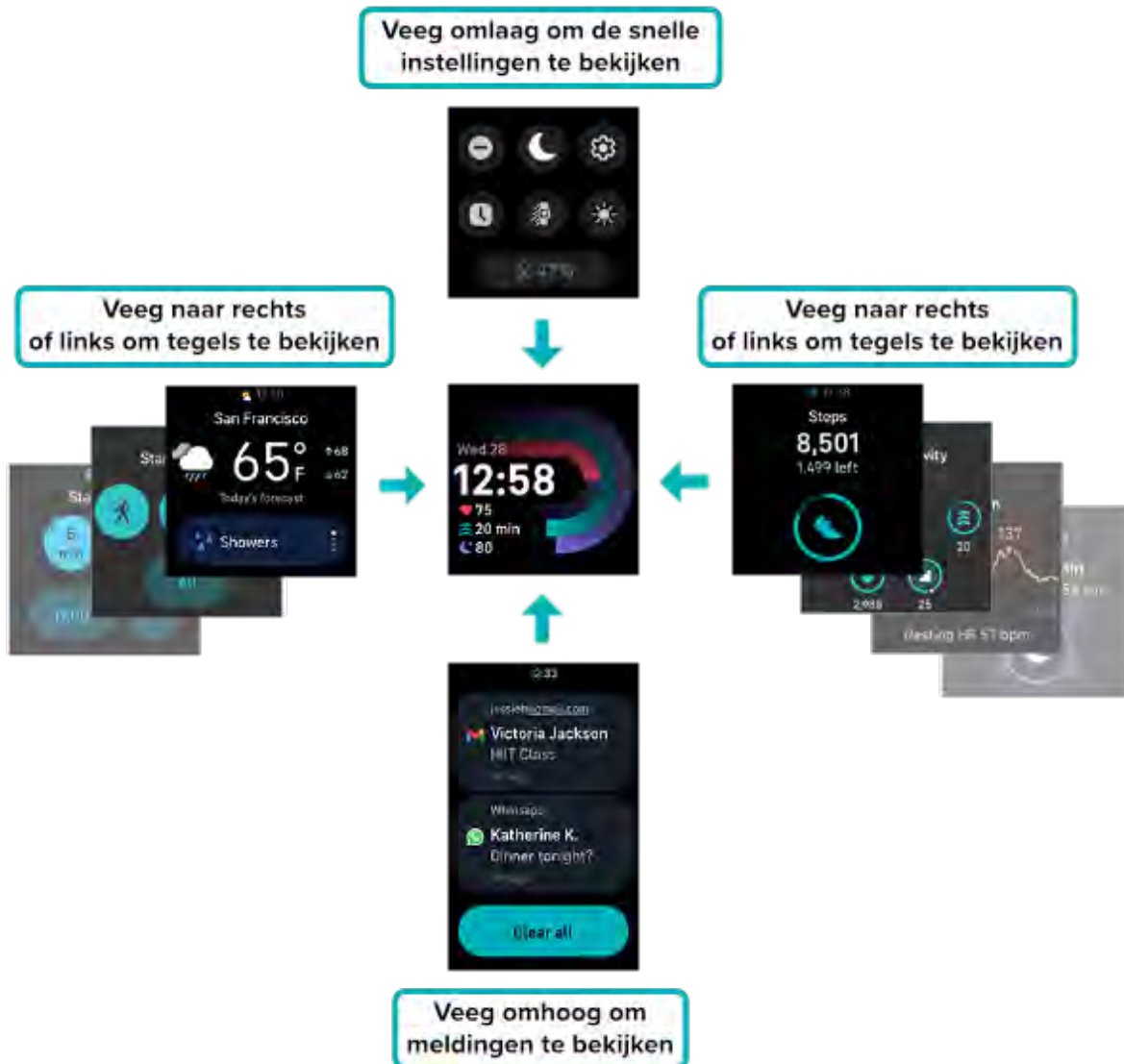
De Versa 4 heeft een kleuren-amoled-aanraakscherm en 1 knop.

Navigeer op de Versa 4 door op het scherm te tikken, van rechts naar links en van boven naar beneden te vegen, of op de knop te drukken. Als de smartwatch niet wordt gebruikt, wordt het scherm uitgeschakeld om de batterij te sparen, tenzij je de instelling [Scherm altijd-aan](#) hebt ingeschakeld. Voor meer informatie ga je naar ['Scherm altijd-aan aanpassen'](#) op pagina 23.

Basisnavigatie

Het beginscherm is de klok.

- Veeg omlaag om de snelle instellingen te bekijken
- Veeg omhoog om je meldingen te bekijken.
- Veeg naar links en rechts om je tegels te bekijken.
- Druk op de toets om het app-menu te openen of terug te keren naar de wijzerplaat.



Snelkoppelingen voor knoppen

Gebruik de knop om snel toegang te krijgen tot contactloze betalingen, de spraakassistent, snelle instellingen of je favoriete apps.





Druk op de knop

Druk op de knop om terug te keren naar de wijzerplaat. Druk vanaf de wijzerplaat op de knop om een lijst te openen van de apps die op je smartwatch zijn geïnstalleerd.

De knop ingedrukt houden

Houd de knop 2 seconden ingedrukt om een functie van je keuze te activeren. Als je voor het eerst de sneltoets gebruikt, selecteer je welke functie wordt geactiveerd. Als je wilt wijzigen welke functie wordt geactiveerd wanneer je de knop ingedrukt houdt,

open je de Instellingen-app  op je smartwatch en tik je op **Snelkoppeling**.

Controleer of de snelkoppeling voor lang indrukken is ingeschakeld  en tik vervolgens op **Lang indrukken** om de gewenste app te selecteren.







Druk twee keer op de knop

Druk twee maal op de knop voor het openen van de snelkoppelingen naar spraakassistent, snelle instellingen, meldingen en contactloos betalen. Tik op een snelkoppeling om deze te openen.

Snelle instellingen

Veeg omlaag vanaf de wijzerplaat om toegang te krijgen tot de snelle instellingen.

Niet storen 	Wanneer de instelling Niet storen is ingeschakeld: <ul style="list-style-type: none">• Meldingen, doelvieringen en herinneringen zijn gedempt.• Het niet storen-pictogram licht op  in snelle instellingen.
---	---

	Je kunt de instelling Niet storen en de slaapmodus niet tegelijkertijd inschakelen.
Slaapmodus 	<p>Wanneer de slaapmodus is ingeschakeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meldingen, doelvieringen en herinneringen zijn gedempt. • De helderheid van het scherm is ingesteld op gedimd. • De wijzerplaat van het Scherm altijd-aan is uitgeschakeld. • Het scherm blijft uitgeschakeld wanneer je je pols naar je toedraait. • Het slaapmodus-pictogram licht op  in snelle instellingen. <p>De slaapmodus wordt automatisch uitgeschakeld als je een schema voor de slaapmodus instelt. Bekijk voor meer informatie 'Instellingen aanpassen' op pagina 20.</p> <p>Je kunt de instelling Niet storen en de slaapmodus niet tegelijkertijd inschakelen.</p>
Instellingen 	Voor extra instellingen tik je op het instellingenpictogram om de Instellingen-app te openen. Ga voor meer informatie naar ' Instellingen aanpassen ' op pagina 20.
Scherminactiveren 	Wanneer je Scherm activeren instelt op Alleen met knop, schakel je het scherm in door op de knop te drukken of op het scherm te tikken.
Helderheid 	Pas de helderheid van het scherm aan.
Schermin- altijd-aan 	Schermin- altijd-aan in- of uitschakelen. Ga voor meer informatie naar ' Schermin- altijd-aan aanpassen ' op pagina 23.

Tegels

Veeg vanaf de wijzerplaat naar rechts of naar links om door je tegels te navigeren. Bekijk je voortgang richting je dagelijkse doel, een overzicht van de activiteit van vandaag, je hartslag gedurende de dag, je laatste slaapstatistieken, stel een timer in, begin een training of controleer de weersverwachting.

Pas je smartwatch aan door de aanwezige tegels te wijzigen en de volgorde te veranderen waarin ze worden weergegeven. Ga voor meer informatie naar '[Tegels herschikken](#)' op pagina 26.

Instellingen aanpassen

Beheer basisinstellingen in de Instellingen-app :

Display

Helderheid	Wijzig de helderheid van het scherm.
Scherminactiveren	Wijzig of het scherm wordt ingeschakeld wanneer je je pols naar je toedraait.
Schermtime-out	Pas de time-out van het scherm aan voordat het scherm wordt uitgeschakeld of overschakelt op de altijd-aan wijzerplaat.
Schermaltijd-aan	Schermaltijd-aan in- of uitschakelen. Ga voor meer informatie naar ' Schermaltijd-aan aanpassen ' op pagina 23.

Trilling en audio

Trilling	Pas de trillingssterkte van je smartwatch aan.
Microfoon	Kies of je smartwatch toegang heeft tot de microfoon.



Meldingen

Indicator voor ongelezen meldingen	Kies of je onderaan de wijzerplaat een pictogram wilt zien als je ongelezen meldingen hebt.
------------------------------------	---

Herinneringen voor doelen

Doel minuten in actieve zone	Schakel meldingen over het wekelijkse doel van actieve zoneminuten in of uit.
------------------------------	---

Stille modi

Focusmodus	Schakel meldingen uit wanneer je de Training-app gebruikt  .
Niet storen	Schakel alle meldingen uit.
Slaapmodus	<p>Pas de instellingen voor de slaapmodus aan,  inclusief het instellen van een schema voor het automatisch in- en uitschakelen van de modus.</p> <p>Om een schema in te stellen:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tik in het gedeelte van de Slaapmodus op Schemamodus.2. Tik op de start- of eindtijd om in te stellen wanneer de modus in- en uitschakelt. Veeg omhoog of omlaag om de tijd te wijzigen en tik op de tijd om deze in te stellen. De slaapmodus wordt automatisch uitgeschakeld op het tijdstip dat je dit hebt gepland, zelfs als je de slaapmodus handmatig hebt ingeschakeld.
Meldingen Alexa	Schakel meldingen van Amazon Alexa uit.

Sneltoets

Knop lang indrukken	Selecteer de app of functie die je wilt openen wanneer je de knop houdt ingedrukt.
---------------------	--

Spraakassistent

Spraakassistent	Schakel je spraakassistent in of uit.
Audiofeedback	Kies of je spraakassistent de luidspreker in je smartwatch gebruikt.

Over Versa 4

Systeeminfo	Bekijk het versienummer van de op je smartwatch geïnstalleerde firmware.
Juridische informatie	Bekijk de wettelijke informatie van je smartwatch.
Fabrieksinstellingen herstellen	Wis alle apparaatgegevens. Ga voor meer informatie naar ' Versa 4 wissen ' op pagina 56.

Tik op een instelling om die aan te passen. Veeg omhoog om de volledige lijst met instellingen te bekijken.

Batterijniveau controleren

Veeg omlaag vanaf de wijzerplaat. Het batterijniveau staat onderin het scherm.



Wanneer het batterijniveau een kritieke ondergrens heeft bereikt (8% of minder):

- Wordt de helderheid van het scherm ingesteld op gedimd
- Wordt de kracht van de trilling ingesteld op licht
- Wordt gps-registratie uitgeschakeld als je een training registreert met gps
- Wordt Scherm altijd-aan uitgeschakeld
- Kun je de spraakassistentfunctie niet gebruiken
- Kun je snelle antwoorden niet gebruiken

Laad de Versa 4 op om deze functies te gebruiken of aan te passen.

Apparaatvergrendeling instellen

Om je smartwatch veilig te houden, schakel je de apparaatvergrendeling in de Fitbit-app in. Je wordt gevraagd om een persoonlijke viercijferige pincode in te voeren om je smartwatch te ontgrendelen. Als je contactloze betalingen wilt doen met je smartwatch, wordt de apparaatvergrendeling automatisch ingeschakeld en moet je een code instellen. Als je contactloze betalingen niet gebruikt, is de apparaatvergrendeling optioneel.

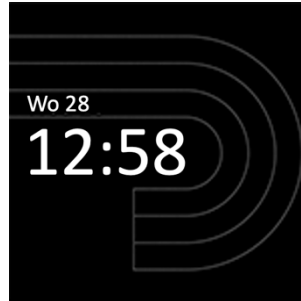
Apparaatvergrendeling inschakelen of je pincode resetten in de Fitbit-app:


Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Versa 4-tegel > **Apparaatvergrendeling**.

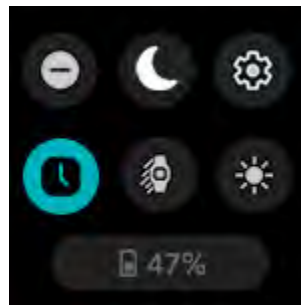
Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Scherm altijd-aan aanpassen

Schakel Scherm altijd-aan in om de tijd op je smartwatch te tonen, zelfs wanneer je geen interactie hebt met het scherm. Veel wijzerplaten en sommige apps hebben een Scherm altijd aan-modus.



Veeg omlaag vanaf de wijzerplaat en open de snelle instellingen om de functie Scherm altijd-aan in of uit te schakelen. Tik op het pictogram Scherm altijd-aan .



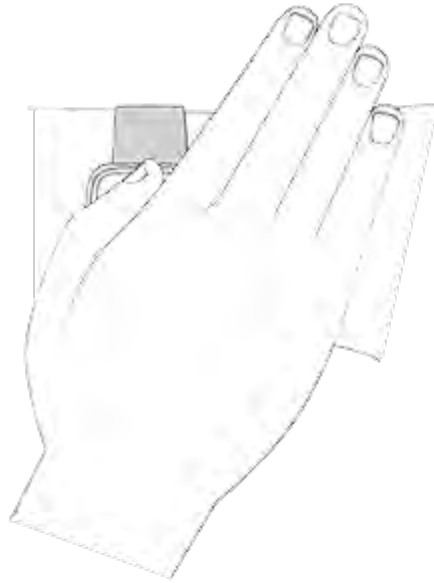
Houd er rekening mee dat het inschakelen van deze functie invloed heeft op de batterijduur van je smartwatch. Wanneer Scherm altijd-aan is ingeschakeld, moet de Versa 4 vaker worden opgeladen.

Scherm altijd-aan wordt automatisch uitgeschakeld als de batterij van je smartwatch bijna leeg is.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Het scherm uitschakelen

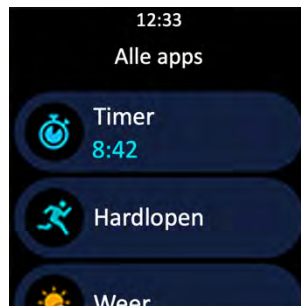
Bedek de wijzerplaat kort met je andere hand of draai je pols van je lichaam af om het scherm van je smartwatch uit te schakelen wanneer dat niet wordt gebruikt.



Houd er rekening mee dat het scherm niet wordt uitgeschakeld als je de instelling Scherm altijd aan inschakelt.

Wijzerplaten, tegels en apps

De [Fitbit-galerie](#) biedt apps en wijzerplaten om je smartwatch te personaliseren en om te voldoen aan behoeften op het gebied van gezondheid, conditie, tijdregistratie en dagelijkse behoeften.




De wijzerplaat veranderen

De Fitbit-galerie biedt verschillende wijzerplaten om je smartwatch te personaliseren.

1. Tik vanaf het tabblad **Vandaag**  in de Fitbit-app op je profielfoto **>** **Versa 4**-tegel.
2. Tik op **Galerie** **>** het tabblad **Wijzerplaten**.
3. Blader door de beschikbare wijzerplaten. Tik op een wijzerplaat om een gedetailleerde weergave te zien.
4. Tik op **Installeren** om de wijzerplaat aan je Versa 4 toe te voegen.

Sla maximaal vijf wijzerplaten op om tussen deze wijzerplaten te schakelen:

- Wanneer je een nieuwe wijzerplaat selecteert, wordt deze automatisch opgeslagen, tenzij je al 5 opgeslagen wijzerplaten hebt.
- Om je opgeslagen wijzerplaten in de Fitbit-app te bekijken, tik je op het tabblad **Vandaag**  **>** je profielfoto **>** je apparaatafbeelding **>** **Galerie**. Bekijk je opgeslagen wijzerplaten in **Mijn wijzerplaten**.
 - Om een wijzerplaat te verwijderen, tik je op de wijzerplaat **>** **Wijzerplaat verwijderen**.
 - Om een opgeslagen wijzerplaat te activeren, tik je op de wijzerplaat **>** **Selecteren**.

Tegels herschikken

Veeg vanaf de wijzerplaat naar rechts of naar links om door je tegels te navigeren. Voor het beheren van de tegels die zijn inbegrepen en de volgorde waarin ze worden weergegeven:

1. Ga naar het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app, tik op je profielfoto > de afbeelding van je apparaat > **Galerie**.
2. Tik in het gedeelte Mijn tegels van het tabblad Versa 4 op **Beheren**.
 - Houd het rasterpictogram ingedrukt om de tegels te herschikken. Verplaats een tegel richting de bovenkant of onderkant van de lijst en laat de tegel los om hem op de nieuwe locatie te plaatsen.
 - Om een tegel te verwijderen, druk je op het X-pictogram > **Verwijderen**.
 - Om een tegel toe te voegen, tik je op **Tegel toevoegen** > , tik je op de tegel die je wilt toevoegen > **Installeren**.

Apps beheren

Pas je smartwatch aan door je favoriete apps toe te voegen.

Apps openen

Druk vanaf de wijzerplaat op de knop om de apps te bekijken die op je smartwatch zijn geïnstalleerd. Je meest recent gebruikte apps verschijnen bovenaan. Veeg omhoog om door je apps te bladeren. Tik op een app om deze te openen.

Apps verwijderen

Je kunt de meeste apps verwijderen die op de Versa 4 zijn geïnstalleerd:

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Versa 4-tegel.
2. Tik op **Galerie**.
3. Tik op de app die je wilt verwijderen. Mogelijk moet je omhoog vegen om deze te vinden.
4. Tik op **Verwijderen**.

Apps opnieuw installeren

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Versa 4-tegel.
2. Tik op **Galerie** > tabblad **Apps**.
3. Blader door de beschikbare apps. Tik op de app die je wilt installeren.
4. Tik op **Installeren** om de app aan Versa 4 toe te voegen.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Apps updaten

Af en toe moet je de apps bijwerken die op je Versa 4 zijn geïnstalleerd.


Een app bijwerken:

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Versa 4-tegel.
2. Tik op **Galerie**. Zoek naar de app die je wilt updaten. Je moet mogelijk omhoog vegen om deze app te zien.
3. Tik op de knop **Updaten** naast de app.

Appinstellingen en toestemmingen wijzigen

Veel apps bieden de mogelijkheid om meldingen aan te passen, bepaalde toestemmingen in te schakelen en de weergave aan te passen. Houd er rekening mee dat als je bepaalde toestemmingen uitschakelt, de app mogelijk niet meer werkt.

Voor toegang tot deze instellingen:

1. Houd je smartwatch bij de hand en tik in de Fitbit-app op het tabblad Vandaag  > je profielfoto > de afbeelding van je apparaat.
2. Tik op **Galerie**.
3. Tik op de app of wijzerplaat waarvan je de instellingen wilt wijzigen. Je moet misschien naar boven vegen om sommige apps te zien.
4. Tik op **Instellingen** of **Toestemmingen**.
5. Tik op de pijl Terug als je klaar bent met aanpassingen maken.

Spraakassistent

Bekijk de weersverwachting, stel timers en alarmen in, bedien je smart home-apparaten en meer door in je smartwatch te praten.


Ingebouwde Amazon Alexa instellen

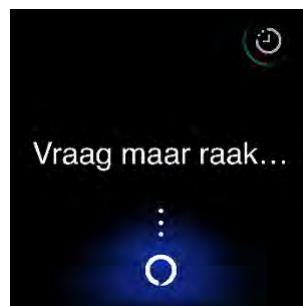
1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Versa 4-tegel.
2. Tik op **Amazon Alexa** > **Inloggen met Amazon**.
3. Tik op **Aan de slag**.
4. Log in op je Amazon-account of maak er, indien nodig, een aan.
5. Volg de instructies op het scherm en lees wat Alexa kan doen. Tik op **Sluiten** om terug te keren naar je apparaatinstellingen in de Fitbit-app.

Om de taal te wijzigen die Alexa herkent:

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Versa 4-tegel.
2. Tik op **Amazon Alexa**.
3. Tik op de huidige taal om deze te wijzigen, of tik op **Uitloggen** om het gebruik van Alexa op je smartwatch te stoppen.

Communiceren met je spraakassistent

1. Open de Alexa-app  op je smartwatch. Houd er rekening mee dat de Fitbit-app op de achtergrond moet worden uitgevoerd op je telefoon.
2. Spreek je verzoek in.



Je hoeft geen 'Alexa' te zeggen voordat je zegt wat je verzoek is. Bijvoorbeeld:

- Stel een timer in voor 10 minuten.
- Stel een alarm in voor 8.00 uur.
- Wat is de temperatuur buiten?
- Herinner me eraan om het avondeten om 18.00 uur te maken.
- Hoeveel proteïne zit er in een ei?
- Vraag Fitbit om een hardloopsessie te starten.*
- Begin een fietstocht met Fitbit.*

*Als je Alexa wilt vragen om de Training-app op je smartwatch te openen, moet je eerst de Fitbit-vaardigheid instellen voor Alexa. Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde help-artikel](#). Deze opdrachten zijn momenteel beschikbaar in het Engels, Duits, Frans, Italiaans, Spaans en Japans.




Amazon Alexa is niet beschikbaar in alle landen. Voor meer informatie ga je naar fitbit.com/voice.



Houd er rekening mee dat je spraakassistent niet op je smartwatch wordt geactiveerd als je 'Alexa' zegt—Je moet de app van je spraakassistent openen op je smartwatch voordat de microfoon wordt ingeschakeld. De microfoon wordt uitgeschakeld wanneer je de spraakassistent sluit of wanneer het scherm van je smartwatch wordt uitgeschakeld.

Installeer de Amazon Alexa-app op je telefoon voor extra functies. Met de app heeft je smartwatch toegang tot extra Alexa-vaardigheden.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Alexa-alarmen, -herinneringen en -timers bekijken

1. Open de Alexa-app  op je smartwatch.
2. Tik op het pictogram voor alarmen  en veeg naar boven om je alarmen, herinneringen en timers te zien.
3. Tik op een alarm om deze in of uit te schakelen. Om een herinnering of timer aan te passen of te annuleren, tik je op het Alexa-pictogram  en spreek je je verzoek in.

Houd er rekening mee dat de alarmen en timers van Alexa losstaan van de alarmen die je instelt in de Alarmen-app  of Timers-app .

Lifestyle


Gebruik apps om verbonden te blijven met wat je het belangrijkste vindt. Zie 'Wijzerplaten, tegels en apps' op de pagina 25 voor instructies over het toevoegen en verwijderen van apps.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Weer

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

Bekijk de weersverwachting op je huidige locatie in je tegels. Veeg vanaf de wijzerplaat naar links of rechts tot je de Weer-tegel ziet. Tik op het paneel onderaan het scherm om te schakelen tussen de huidige bewolking, de komende temperatuurverwachting, de kans op regen en de luchtkwaliteit. Tik op een

willekeurige andere plek op de tegel om de Weer-app te openen , waarin je meer informatie kunt bekijken en de weersverwachting kunt zien van twee extra locaties naar keuze.

Als de weersverwachting voor je huidige locatie niet verschijnt, controleer dan of je de locatiediensten voor de Fitbit-app hebt ingeschakeld. Als je van locatie bent veranderd of geen bijgewerkte gegevens ziet voor je huidige locatie, synchroniseer je smartwatch om je nieuwe locatie en de meest recente gegevens in de Weer-app of -tegel te bekijken.

Kies de temperatuureenheid in de Fitbit-app. Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde help-artikel](#).



Om een plaats toe te voegen of te verwijderen:

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Versa 4-tegel.
2. Tik op **Galerie**.
3. Tik op de **Weer**-app. Mogelijk moet je omhoog vegen om deze te vinden.
4. Tik op **Instellingen** > **Plaats toevoegen** en voeg maximaal twee extra locaties toe of tik op **Bewerken** > het pictogram **X** om een locatie te verwijderen. Je kunt je huidige locatie niet verwijderen.

Telefoon zoeken

Gebruik de app Telefoon zoeken  om je telefoon te vinden.


Vereisten:

- Je smartwatch moet verbonden ('gekoppeld') zijn met de telefoon die je wilt zoeken.
- Op je telefoon moet Bluetooth aanstaan en de telefoon moet zich binnen 10 meter van je Fitbit-apparaat bevinden.
- De Fitbit-app moet op de achtergrond worden uitgevoerd op je telefoon.
- Je telefoon moet aanstaan.

Je telefoon zoeken:

1. Open de app Telefoon zoeken op je smartwatch.
2. Tik op **Telefoon zoeken**. De beltoon van je telefoon klinkt luid.
3. Als je je telefoon gevonden hebt, tik je op **Annuleren** om de beltoon te stoppen.

Google Maps

Ontvang een stapsgewijze routebeschrijving op je pols met de Google Maps-app  op je smartwatch.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Meldingen van je telefoon

Om je op de hoogte te houden, kan de Versa 4 oproep-, sms-, agenda- en app-meldingen van je telefoon weergeven. Houd je smartwatch binnen negen meter afstand van je telefoon om meldingen te ontvangen.

Meldingen instellen

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

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Versa 4-tegel.
2. Tik op **Meldingen**.
3. Volg de instructies op het scherm om je smartwatch te koppelen, indien je dit nog niet hebt gedaan. Oproep-, sms- en agendameldingen worden automatisch ingeschakeld.
4. Om meldingen te activeren van apps die op je telefoon zijn geïnstalleerd, waaronder Fitbit en WhatsApp, tik je op **App-meldingen** en schakel je de meldingen in die je wilt zien.

Houd er rekening mee dat de Versa 4 meldingen toont van alle agenda's die met de Agenda-app gesynchroniseerd zijn als je een iPhone hebt. Als je in het bezit bent van een Android-telefoon, zal de Versa 4 agendameldingen weergeven van de Agenda-app die je tijdens het installeren hebt geselecteerd.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Inkomende meldingen bekijken

De smartwatch zal bij een melding een trilsignaal geven. Als je de melding bij ontvangst niet direct leest, kun je hem later bekijken door op de wijzerplaat omhoog te vegen of door twee keer op de knop te drukken en op het meldingenpictogram te tikken.



Meldingen beheren

De Versa 4 bewaart maximaal dertig meldingen, waarna de oudste berichten zullen worden vervangen als je een nieuwe ontvangt.

Meldingen beheren:

- Veeg vanaf de wijzerplaat omhoog om je meldingen te bekijken en tik op een melding om deze uit te vouwen.
- Om een melding te verwijderen, tik je erop om deze uit te vouwen. Veeg vervolgens naar beneden en tik op **Wissen**.
- Als je alle meldingen tegelijk wilt verwijderen, veeg je omhoog tot je het einde van je meldingen bereikt en tik je op **Alles wissen**.
- Als je het meldings scherm wilt sluiten, druk je op de knop of veeg je omlaag.

Meldingen uitschakelen

Schakel bepaalde meldingen uit in de Fitbit-app of schakel alle meldingen uit in de snelle instellingen op de Versa 4. Wanneer je alle instellingen uitschakelt, trilt je smartwatch niet en wordt het scherm niet ingeschakeld wanneer je telefoon een melding ontvangt.

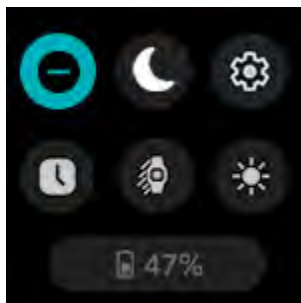
Om bepaalde meldingen uit te schakelen:

1. Vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je telefoon tik je op je profielfoto > Versa 4-tegel > **Meldingen**.
2. Schakel de meldingen uit die je niet langer op je smartwatch wilt ontvangen.

Om alle meldingen uit te schakelen:

1. Veeg omlaag vanaf de wijzerplaat om toegang te krijgen tot de snelle instellingen.

2. Tik op het pictogram Niet storen . Alle meldingen, inclusief doelvieringen en herinneringen worden, uitgeschakeld.



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

Telefoongesprekken accepteren of weigeren

Als je een iPhone of Android-telefoon aan de Versa 4 hebt gekoppeld, kun je inkomende oproepen accepteren of weigeren.

Tik op het groene telefoonpictogram op het scherm van je smartwatch om een oproep te accepteren. Als je een oproep wilt weigeren, tik je op het rode telefoonpictogram om de beller door te sturen naar voicemail.

De naam van de beller wordt weergegeven als de persoon in je contactlijst staat; anders zie je alleen het telefoonnummer.



Gesprekken aannemen via je pols

Voor het instellen van gesprekken vanaf je pols, ga je naar het tabblad **Vandaag** in de Fitbit-app op je telefoon, tik je op je profielfoto > de afbeelding van je apparaat > **Gesprekken vanaf je pols**. Volg de instructies om gesprekken vanaf je pols in te stellen.

Android-telefoon

Tik op elke installatievereiste en volg de instructies op het scherm om de noodzakelijke koppelingstoestemmingen en -verzoeken te accepteren en in te schakelen.

- Let op: Als je de knop **Zie instructies** ziet, gebruik je misschien een oudere versie van de Fitbit-app. Tik op **Zie instructies** en gebruik de instructies voor 'iPhone' op pagina 35 om gesprekken vanaf je pols in te schakelen.

iPhone

1. Tik op **Installatie starten**.
2. Tik op je telefoon op **Instellingen** > **Bluetooth**. Je telefoon zoekt naar beschikbare apparaten.
3. Wanneer je **Versa 4 Controls/Calls** als beschikbaar apparaat ziet, tik je erop. Er verschijnt vervolgens een nummer op je telefoonscherm.
4. Wanneer hetzelfde nummer op je smartwatch verschijnt, tik je op **Koppelen**.
5. Ga terug naar de Fitbit-app op je telefoon. Tik op **Gereed** om de installatie te voltooien.

Gesprekken aannemen via Om pols-modus:

1. Als je een oproep ontvangt, tik je op het groene telefoonpictogram  op je smartwatch. Houd er rekening mee dat je telefoon in de buurt moet zijn met de Fitbit-app actief op de achtergrond.
2. Spreek in je smartwatch om met de andere persoon te praten. Hun stem komt uit de luidspreker op je smartwatch.
 - Om het volume van de luidspreker aan te passen, tik je op het luidsprekerpictogram  > minteken  of plusteken . Veeg naar rechts om terug te gaan naar het vorige scherm.



- Om jezelf te dempen, tik je op het microfoonpictogram . Tik op hetzelfde pictogram om de demping weer op te heffen.
 - Om naar een toetsenblok over te schakelen, tik je op het pictogram met de drie stippen  > **Toetsenblok**. Veeg naar rechts om terug te gaan naar het vorige scherm.
 - Om het gesprek naar je telefoon over te schakelen, tik je op het pictogram met de drie stippen  > **Telefoon**. Tik op het smartwatch-pictogram  om het gesprek naar je smartwatch te verplaatsen.
3. Tik op het rode telefoonpictogram om de oproep te beëindigen .

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Berichten beantwoorden (Android-telefoons)

Reageer direct op je smartwatch op sms-berichten en meldingen van bepaalde apps door middel van vooraf ingestelde, snelle reacties of door je antwoord in te spreken in de Versa 4. Houd je telefoon in de buurt terwijl de Fitbit-app op de achtergrond wordt uitgevoerd, zodat je kunt reageren op berichten vanaf je smartwatch.

Reageren op een bericht:

1. Open de melding waarop je wilt reageren.
2. Selecteer hoe je op het bericht wilt reageren:
 - Tik op het microfoonpictogram  om het bericht te beantwoorden met behulp van spraak-naar-tekst. Tik op **Taal** om de taal te wijzigen die door de microfoon wordt herkend. Nadat je je beantwoording hebt ingesproken, tik je op **Verzenden** of op **Opnieuw proberen** om het opnieuw te proberen.
 - Tik op het tekstpictogram  om een bericht te beantwoorden vanuit een lijst met snelle antwoorden.
 - Tik op het emoji-pictogram  om een bericht te beantwoorden met een emoji.


Ga voor meer informatie, inclusief hoe je snelle antwoorden kunt aanpassen, naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Tijd bijhouden

Alarmen trillen om je te wakken of te waarschuwen op een door jou ingesteld tijdstip. Je kunt maximaal acht alarmen instellen die eenmalig of op meerdere dagen van de week afgaan. Je kunt ook de tijd van gebeurtenissen opnemen met de stopwatch of een afteltimer instellen.

Houd er rekening mee dat alarmen en timers die je met een spraakassistent instelt, losstaan van de alarmen en Timers-app. Ga voor meer informatie naar ['Spraakassistent'](#) op pagina 28.



Een alarm instellen

Stel eenmalige of terugkerende alarmen in met de Alarmen-app . Je smartwatch trilt wanneer een alarm afgaat.

Wanneer je een alarm instelt, schakel dan Smart Wake in om je smartwatch de beste tijd te laten vinden om je te wakken vanaf 30 minuten vóór de ingestelde alarmtijd. Zo wordt voorkomen dat je tijdens een diepe slaap wordt gewekt, zodat je als herboren wakker wordt. Als Smart Wake de beste tijd om je te wakken niet kan vinden, waarschuwt je alarm je op de ingestelde tijd.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Een alarm uitzetten of uitstellen

Als er een alarm afgaat, trilt je smartwatch. Tik op het alarmpictogram  om het alarm uit te zetten. Tik op het snooze-pictogram  om het alarm negen minuten lang uit te stellen.

Je kunt het alarm zo vaak uitstellen als je wilt. Het alarm van de Versa 4 wordt automatisch uitgesteld als je het alarm langer dan één minuut negeert.







De timer of stopwatch gebruiken



Neem met de stopwatch de tijd op van gebeurtenissen of stel een afteltimer in op je smartwatch. Je kunt de stopwatch en de afteltimer tegelijkertijd uitvoeren.

Als Scherm altijd-aan is ingeschakeld, blijft het scherm de stopwatch of afteltimer weergeven totdat deze stopt of totdat je de app verlaat.

De tijd bijhouden van gebeurtenissen met de stopwatch

1. Open op je smartwatch de Timers-app .
2. Tik in het gedeelte Stopwatch op **Starten**.
3. Tik op het afspeelpictogram  om de stopwatch te starten.
4. Tik op het pauzepictogram  om te stoppen.
5. Tik op het resetpictogram  om de stopwatch te resetten.

Houd de verstreken tijd bij met de afteltimer


1. Veeg op je smartwatch naar links of rechts over de wijzerplaat om de Timers-tegel te vinden.
2. Tik op een timer om deze te starten.
 1. Als de door jou gewenste duur niet wordt vermeld, tik je op het menupictogram  **Timer toevoegen**.
 2. Veeg omhoog of omlaag om de timer in te stellen.
 3. Tik op de tijd om de timer te starten.
3. Je kunt van de tegel navigeren terwijl de timer loopt. Keer terug naar de Timers-tegel om de voortgang van je timer te zien. Druk op het pauzepictogram  om de timer te pauzeren of het X-pictogram om hem te annuleren. Je apparaat gaat knipperen en trillen, zodra de opgegeven tijdsduur is verstreken.
4. Tik op het pictogram met het vinkje of druk op de knop om het alarm te stoppen.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Activiteit en welzijn

Als je de Versa 4 draagt, houdt deze voortdurend verschillende statistieken bij, waaronder activiteit per uur, hartslag en slaap. De gegevens worden de hele dag automatisch met de Fitbit-app gesynchroniseerd.

Je statistieken bekijken

Veeg naar links of rechts vanaf de wijzerplaat om de tegel Activiteit van vandaag te vinden, die je dagelijkse minuten in actieve zone, stappen, calorieën, afgelegde afstand en geklommen verdiepingen toont. Voor details en aanvullende statistieken, raak je de tegel aan om de Vandaag-app te openen , die het volgende laat zien:

Minuten in actieve zones	Het aantal minuten in actieve zones dat je vandaag hebt verdiend en het aantal minuten in actieve zones dat je op dit moment verdient
Aantal verbrande calorieën	Het aantal calorieën dat je vandaag hebt verbrand en voortgang richting je dagelijkse doel
Afstand	De afstand die je vandaag hebt afgelegd en voortgang richting je dagelijkse doel
Training	Aantal dagen dat je gedurende deze week je trainingsdoel hebt bereikt
Verdiepingen	Het aantal verdiepingen dat je vandaag hebt beklommen en voortgang richting je dagelijkse doel
Hartslag	Huidige hartslag en hartslagzone
Actieve uren	Het aantal uren dat je vandaag je activiteitsdoel per uur hebt behaald
Menstruele gezondheid	Informatie over de huidige fase van je menstruatiecyclus, als dit van toepassing is
Mindfulness	Het aantal mindfulness-sessies dat je deze week hebt voltooid en je voortgang richting je doel
Zuurstof-verzadiging	Je meest recente gemiddelde SpO2-niveau in rust
Herstelscore	Je dagelijkse herstelscore
Hartslag in rust	Je hartslag in rust

Slaap	Slaapduur en slaapscore
Stappen	Het aantal stappen dat je vandaag hebt gezet en voortgang richting je dagelijkse doel
Stressbeheersingsscore	Je dagelijkse stressbeheersingsscore en het aantal reflecties dat je vandaag hebt ingediend

Om de volgorde van de statistieken te wijzigen, houd je een rij ingedrukt en sleep je ze omhoog of omlaag om de positie te veranderen. Veeg een statistiek naar links om hem te verbergen. Tik onderaan het scherm op **Statistieken toevoegen** om door jou verborgen statistieken weer terug te zetten.

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

Een dagelijks activiteitendoel bijhouden

De Versa 4 houdt je voortgang bij richting een dagelijks activiteitsdoel van jouw keuze. Als je je doelstelling hebt bereikt, zal je smartwatch trillen en een felicitatie weergeven.

Een doel kiezen

Stel een doel ter ondersteuning van je gezondheids- en fitnesstraject. Begin met een doel van 10.000 stappen per dag. Wijzig het aantal stappen of kies een ander bewegingsdoel, afhankelijk van je apparaat.

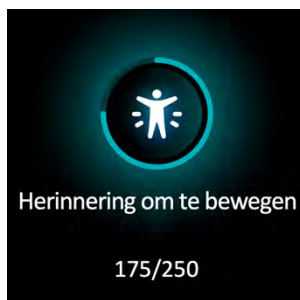
Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Houd je voortgang bij richting je doel op de Versa 4. Ga voor meer informatie naar '[Je statistieken bekijken](#)' op pagina 40.

Je beweegactiviteiten per uur volgen

De Versa 4 helpt je gedurende de dag actief te blijven door bij te houden wanneer je stilstaat en je eraan te herinneren dat je moet bewegen.

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



Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Je slaap bijhouden

Draag de Versa 4 in bed voor het automatisch registreren van basisstatistieken over je slaap, zoals de tijd die je slaapt, de slaapfasen (de tijd die je doorbrengt in remslaap, lichte slaap en diepe slaap) en de slaapscore (de kwaliteit van je slaap).

De Versa 4 houdt ook je geschatte zuurstofvariatie bij gedurende de nacht om je te helpen een mogelijk verstoorde ademhaling te ontdekken. Daarnaast houdt de Versa 4 je huidtemperatuur bij om te kijken hoe deze afwijkt van je persoonlijke standaardwaarde en je SpO2-niveaus, die de hoeveelheid zuurstof in je bloed schatten.

Om je slaapstatistieken te bekijken, synchroniseer je je smartwatch wanneer je wakker wordt en controleer de Fitbit-app. Je kunt ook vanaf de wijzerplaat op je smartwatch omhoog vegen om de tegel Slaap te bekijken.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Een slaapdoel instellen

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

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Krijg inzicht in je slaapgedrag op de lange termijn

Met een Premium-abonnement begrijp en zet je stappen om je slaapgewoontes te verbeteren met een maandelijks slaaprofiel. Draag minstens 14 dagen per maand je Fitbit-apparaat tijdens het slapen. Controleer op de eerste dag van elke maand de Fitbit-app om een overzicht van je slaap met tien maandelijks statistieken te ontvangen en een slaapdier dat langetermijntrends in je slaapgedrag weergeeft. Bekijk je slaapdier op je apparaat met de wijzerplaat Mijn slaapdier.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).



Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen

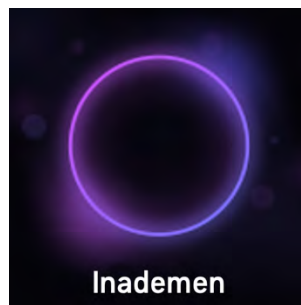
Met een Fitbit Premium-abonnement zie je meer details over je slaapscore en hoe je slaapscore zich verhoudt tot die van je leeftijdsgenoten, wat je kan helpen om een betere slaaproutine op te bouwen en verfrist wakker te worden.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Begeleide ademhalings sessies oefenen

De Relax-app  van de Versa 4 geeft je speciaal op jou afgestemde, begeleide ademhalings sessies die je kunnen helpen om een moment van rust te vinden. Alle meldingen zijn automatisch uitgeschakeld tijdens de sessie.

1. Open de Relax-app .
2. De eerste optie is een sessie van twee minuten. Tik op het tandwiel pictogram  om de duur van de sessie te wijzigen of schakel de optionele vibratie uit.
3. Tik op het afspeel pictogram of op **Starten** om de sessie te starten. Volg de instructies op het scherm.




4. Tik als de sessie is afgelopen op **Invoeren** om aan te geven hoe je je voelt of tik op **Over slaan** om deze stap over te slaan.
5. Bekijk je samenvatting en tik op **Klaar** om de app te sluiten.

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

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Je stressbeheersingsscore bekijken

Op basis van gegevens over je hartslag, training en slaapritme geeft de stressbeheersingsscore je inzicht in of je lichaam dagelijks tekenen van stress vertoont. De score heeft een bereik van 1 tot 100 en een hoger getal betekent dat je lichaam minder tekenen van fysieke stress vertoont. Draag je smartwatch tijdens het slapen en open de volgende ochtend de Fitbit-app op je telefoon om je dagelijkse

stressbeheersingsscore te zien. Tik vanuit het tabblad Vandaag  op de Stressbeheersing-tegel.

Voer dagelijks in hoe je je voelt om een duidelijker beeld te krijgen van hoe je lichaam en geest reageren op stress. Met Fitbit Premium krijg je meer details over hoe de score is opgebouwd.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Geavanceerde gezondheidsstatistieken

Leer je lichaam beter kennen met de gezondheidsstatistieken in de Fitbit-app. Met deze functie kun je de belangrijkste gegevens zien die door je Fitbit-apparaat na verloop van tijd worden geregistreerd, zodat je trends kunt zien en kunt beoordelen wat er is veranderd.


Statistieken omvatten:

- Zuurstofverzadiging (SpO2)
- Variatie voor huidtemperatuur
- Hartslagvariabiliteit
- Hartslag in rust
- Ademsnelheid

Let op: Deze functie is niet bedoeld om een medische aandoening vast te stellen of te behandelen en mag niet gebruikt worden voor medische doeleinden. Deze functie is bedoeld om je informatie te verschaffen over hoe je je gezondheid bijhoudt. Neem contact op met een arts als je twijfels hebt over je gezondheid. Als je denkt dat er sprake is van een medische noodsituatie, moet je de hulpdiensten bellen.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Training en hartgezondheid

Houd automatisch je training bij of registreer je activiteit met de Training-app  zodat je statistieken in realtime en een overzicht na je work-out kunt bekijken.

Check de Fitbit-app om je activiteiten met vrienden en familie te delen, te bekijken hoe je algehele conditieniveau zich met dat van je leeftijdsgenoten laat vergelijken en meer.


Je training automatisch bijhouden

De Versa 4 is in staat veel activiteiten met veel bewegingen van minstens 15 minuten automatisch te herkennen en vast te leggen. Zie de basisstatistieken van je activiteit

in de Fitbit-app op je telefoon. Tik vanaf het tabblad Vandaag  op de tegel

Training .


Kies of je de wandel-, hardloop- of fietsritdetectie automatisch de Training-app wilt laten inschakelen als je smartwatch een wandeling, hardloopsessie of fietsrit herkent. Om deze instelling in te schakelen:

1. Open de Training-app .
2. Tik op de wandel-, hardloop- of fietsritoptie.
3. Veeg omhoog en schakel **Wandeldetectie**, **Hardlooptdetectie** of **Fietsdetectie** in. De volgende keer dat je smartwatch dit type training detecteert, wordt automatisch de Training-app geopend.

Houd er rekening mee dat als je deze instelling uitschakelt, je basisstatistieken over je wandelingen, hardloopsessies en fietsritten nog steeds in de Fitbit-app worden geregistreerd.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Training registreren en analyseren met de Training-app

Houd met de Training-app  op de Versa 4 specifieke trainingen bij om in realtime statistieken te bekijken op je pols, waaronder hartslaggegevens, verbrande calorieën, verstreken tijd en een samenvatting na je work-out. Tik op de tegel Training in de Fitbit-app voor de volledige statistieken van je work-out en een kaart van je trainingsintensiteit indien je gps hebt gebruikt.

Om een activiteit te registreren:

1. Open de Training-app op de Versa 4  en veeg om een training te vinden. Je laatst gebruikte trainingen vind je bovenaan. Tik op **Overige trainingen** om een complete lijst van trainingen te bekijken. Je kunt ook Alexa vragen om de Training-app te openen of om te starten met het bijhouden van een training. Ga voor meer informatie naar '[Communiceren met je spraakassistent](#)' op pagina 28.
2. Tik op de training om deze te kiezen. Als de training gebruikmaakt van gps, kun je wachten tot het signaal is verbonden of beginnen met de training terwijl gps verbinding maakt wanneer een signaal beschikbaar is. Houd er rekening mee dat het een paar minuten kan duren voordat je gps is verbonden.
3. Tik op het afspeelpictogram  om met de training te beginnen of veeg omhoog om een trainingsdoel te selecteren of de instellingen aan te passen. Ga voor meer informatie over de instellingen naar '[Je trainingsinstellingen aanpassen](#)' op pagina 47.
4. Tik of veeg op de grote statistiek om door je realtime statistieken te scrollen. Om je training te pauzeren, druk je op de knop of veeg je omhoog en tik je op het pauzepictogram . Druk nogmaals op de knop of tik op het hervattingspictogram om met je training verder te gaan.
5. Wanneer je klaar bent met je training, veeg je omhoog en tik je op **Beëindigen**. Er verschijnt een overzicht van je training.
6. Tik op **Hervatten** om met je training verder te gaan, op **Nieuwe starten** om een nieuwe training te starten of op **Klaar** om het overzichtsscherm te sluiten.

Opmerkingen:

- Als je een trainingsdoel hebt ingesteld, zal je smartwatch je waarschuwen als je halverwege bent en wanneer je het doel bereikt.

- Als de training gebruikmaakt van gps, verschijnt bovenin het scherm 'Gps maakt verbinding...'. Als op het scherm 'Gps verbonden' staat en de Versa 4 trilt, is gps verbonden. Tijdens de training begint het gps-pictogram te draaien als je smartwatch aan het zoeken is naar een gps-signaal. Een stilstaand gps-pictogram geeft aan dat gps is verbonden. Een rood gps-pictogram betekent dat er geen gps-signaal kan worden gevonden.



Als je de ingebouwde gps gebruikt, heeft dit invloed op de batterijduur van je smartwatch. Als gps-registratie is ingeschakeld, kan de Versa 4 tot 12 uur onafgebroken trainingen volgen.



De instellingen van je trainingen aanpassen

Pas instellingen aan voor elk type training op je smartwatch. Instellingen omvatten:

Scherm altijd-aan	Het scherm aanhouden tijdens training
Automatisch stoppen	Pauzeer automatisch een hardloopsessie, wandeling of fietsrit zodra je stopt met bewegen
Gps	Je route bijhouden met gps
Hartzonemeldingen	Ontvang meldingen als je hartslagzonedoelen bereikt tijdens je work-out. Ga voor meer informatie naar het gerelateerde Help-artikel
Interval	Pas de bewegings- en rustintervallen aan die worden gebruikt tijdens intervaltraining
Zwembadlengte	Stel de lengte van je zwembad in
Hardloop-/wandel-/fietsdetectie	Open automatisch de Training-app als je smartwatch een hardloopsessie, wandeling of fietsrit detecteert.
Rondes	Meldingen ontvangen als je tijdens je work-out bepaalde mijlpalen bereikt

Statistieken weergeven	Statistieken kiezen die je wilt zien als je een training bijhoudt
------------------------	---

De instellingen variëren op basis van de training. De instellingen voor elk type training aanpassen:

1. Open de Training-app  op de Versa 4.
2. Tik op de training die je wilt aanpassen.
3. Veeg omhoog door de lijst met instellingen.
4. Tik op een instelling om deze aan te passen.
5. Als je klaar bent, veeg je omlaag tot je het afspeelpictogram  ziet.


Een overzicht van je work-out bekijken


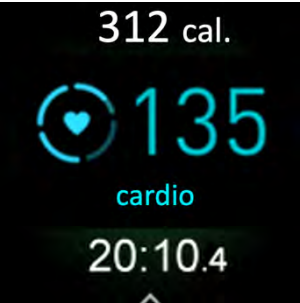
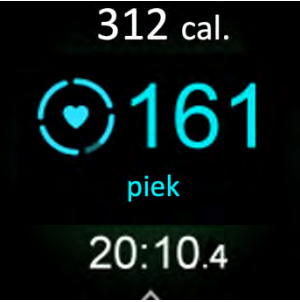
Na het voltooien van een work-outsessie, geeft de Versa 4 een samenvatting van je statistieken weer.

Kijk op de Training-tegel in de Fitbit-app om aanvullende statistieken en een kaart van je trainingsintensiteit te zien indien je gps hebt gebruikt.

Je hartslag controleren

De Versa 4 personaliseert je hartslagzones met behulp van je hartslagreserve: dit is het verschil tussen je maximale hartslag en je hartslag in rust. Controleer je hartslag en je hartslagzone op je smartwatch tijdens het trainen, zodat je de intensiteit van je training naar eigen wens kunt aanpassen. De Versa 4 stuurt je een melding wanneer je een hartslagzone bereikt.

Pictogram	Zone	Berekening	Beschrijving
	Onder zone	Lager dan 40% van je hartslagreserve	Je hart klopt op een lager tempo onder de vetverbrandingszone.

Pictogram	Zone	Berekening	Beschrijving
	Vetverbrandingszone	Tussen de 40% en 59% van je hartslagreserve	In de vetverbrandingszone lever je waarschijnlijk gemiddelde inspanning, zoals bij een stevige wandeling. Je hartslag en ademhaling zijn mogelijk verhoogd, maar je kunt nog wel een gesprek voeren.
	Cardiozone	Tussen de 60% en 84% van je hartslagreserve	In de cardiozone voer je waarschijnlijk een intensieve activiteit uit, zoals hardlopen of spinning.
	Piekzone	Hoger dan 85% van je hartslagreserve	In de piekzone voer je waarschijnlijk een korte, intensieve activiteit uit, die je prestaties en snelheid verbetert, zoals sprinten en HIIT.

Aangepaste hartslagzones

Je kunt in plaats van deze hartslagzones ook een aangepaste zone aanmaken in de Fitbit-app, zodat je je op een specifieke hartslag kunt richten.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Actieve zoneminuten verdienen

Je verdient minuten in actieve zones voor de tijd die je besteedt in de vetverbrandings-, cardio- of piekzone. Om je tijd te optimaliseren, verdien je twee minuten in actieve zones voor elke minuut die je besteedt in de cardio- of piekzone.

één minuut in de vetverbrandingszone = één actieve zoneminuut
één minuut in de cardio- of piekzone = twee actieve zoneminuten

Even nadat je een andere hartslagzone hebt bereikt tijdens je training, zoemt je smartwatch zodat je weet hoe hard je werkt. Het aantal keer dat je smartwatch zoemt, geeft aan in welke zone je je bevindt:

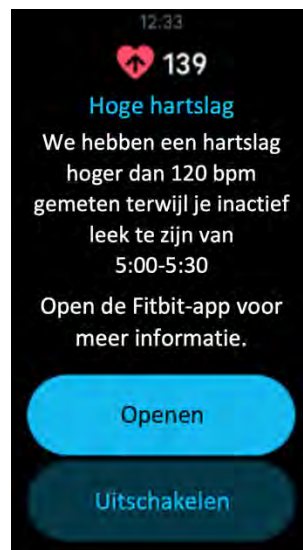
1 trilling = vetverbrandingszone
2 trillingen = cardiozone
3 trillingen = piekzone

Wanneer je begint, heb je als doel om per week 150 actieve zoneminuten te verdienen. Je ontvangt meldingen zodra je je doel bereikt.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Hartslagmeldingen ontvangen

Krijg een melding als de Versa 4 detecteert dat je hartslag ongebruikelijk hoog of laag is als het lijkt dat je ten minste 10 minuten inactief bent.



Om deze functie in of uit te schakelen of de drempelwaarden aan te passen:

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je telefoon op je profielfoto > Versa 4-tegel.
2. Tik op **Hoge en lage hartslag**.



3. Schakel **Melding bij hoge hartslag** of **Melding bij lage hartslag** in of uit of tik op **Aangepast** om de drempelwaarde aan te passen.

In de Fitbit-app kun je eerdere hartslagmeldingen bekijken, mogelijke symptomen en oorzaken invoeren of meldingen verwijderen. Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Bekijk je dagelijkse herstelscore

Begrijp wat het beste is voor je lichaam met de dagelijkse herstelscore, die beschikbaar is bij een Fitbit Premium-abonnement. Kijk elke ochtend op de Fitbit-app om je score te zien, variërend van 1 tot 100, op basis van je activiteit, slaap en hartslagvariabiliteit. Een hoge score betekent dat je klaar bent om te trainen, terwijl een lage score aangeeft dat je je beter op herstel kunt richten.

Als je je score bekijkt, zie je ook een uitsplitsing van wat van invloed is geweest op je score, een persoonlijk activiteitsdoel voor de dag, en aanbevolen trainingen of herstelsessies.

Om je dagelijkse herstelscore te zien, draag je je tracker tijdens het slapen, en open je de volgende ochtend de Fitbit-app op je telefoon. Tik in het tabblad Vandaag  op de tegel Herstelscore .

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Je conditiescore weergeven

Bekijk je algehele cardiovasculaire conditie in de Fitbit-app. Bekijk je conditiescore en conditieniveau, wat laat zien hoe je het doet in vergelijking met je leeftijdsgenoten.

Tik in de Fitbit-app op de hartslagtegel en veeg naar links op je hartslaggrafiek om je gedetailleerde conditiestatistieken te bekijken.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Je activiteiten delen

Na het voltooien van een work-out kun je de Fitbit-app openen om je statistieken met vrienden en familie te delen.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Contactloze betalingen

De Versa 4 bevat een NFC-chip, waarmee je je creditcards en betaalkaarten kunt gebruiken op je smartwatch.

Creditcards en betaalkaarten gebruiken

Stel Fitbit Pay of Google Pay in via de Fitbit-app en gebruik je smartwatch voor aankopen in winkels die contactloze betalingen accepteren.

Onze lijst met partners wordt voortdurend aangevuld met nieuwe locaties en kaartverstrekkers. Om te zien of je betaalkaart op je Fitbit-apparaat werkt, zie:

- Fitbit Pay: fitbit.com/fitbit-pay/banks
- Google Pay: fitbit.com/global/us/technology/google-apps/banks

Voor meer informatie over de overgang van Fitbit Pay naar Google Pay bekijk je het [bijbehorende Help-artikel](#).

Contactloze betalingen instellen

Om contactloze betalingen te gebruiken, voeg je minstens één creditcard of bankpas van een deelnemende bank toe aan de Fitbit-app. In de Fitbit-app kun je betaalkaarten toevoegen of verwijderen, een standaardpas instellen voor je smartwatch, betaalmethodes configureren en recente aankopen bekijken.

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Versa 4-tegel.
2. Tik op de tegel **Google Pay**.
3. Volg de instructies op het scherm om een betaalpas toe te voegen. In sommige gevallen kan de bank extra verificatie verlangen. Als je voor het eerst een kaart toevoegt, wordt je mogelijk gevraagd een viercijferige pincode voor je smartwatch in te stellen. Onthoud dat je telefoon ook met een toegangscode moet zijn beschermd.
4. Nadat je een betaalpas hebt toegevoegd, volg je de instructies op het scherm om meldingen op je telefoon in te stellen (als je dit nog niet hebt gedaan) en de installatie te voltooien.

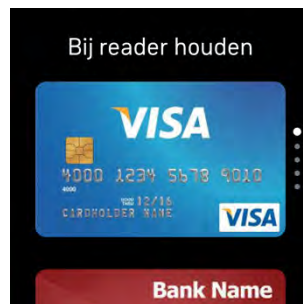
Aankopen doen

Met je Fitbit-apparaat kun je aankopen doen in winkels die contactloos betalen aanbieden. Zoek naar het volgende symbool op de betaalterminal om te controleren of de winkel contactloze betalingen ondersteunt:



Voor alle klanten met uitzondering van die in Australië:

1. Open de Google Wallet  of Fitbit Pay-app  op je smartwatch. Je kunt deze betaalapp snel openen door twee keer op de knop op je smartwatch te drukken.
2. Voer desgevraagd de viercijferige pincode van je smartwatch in. Je standaardbetaalpas verschijnt op het scherm.



3. Houd je pols in de buurt van de betaalautomaat om te betalen met deze pas. Als je met een andere kaart wilt betalen, veeg je om de gewenste kaart te vinden en houd je je pols in de buurt van de betaalautomaat.

Klanten in Australië:

1. Als je een creditcard of betaalpas van een Australische bank hebt, houd je de smartwatch vlak bij de terminal om te betalen. Als je pas is uitgegeven door een niet-Australische bank, of als je wilt betalen met een pas die niet je standaardbetaalpas is, volg je de hierboven genoemde stappen 1-3 op.
2. Voer desgevraagd de viercijferige pincode van je smartwatch in.
3. Als het bedrag hoger is dan honderd Australische dollar, volg dan de instructies op de betaalterminal. Als je om een pincode wordt gevraagd, voer dan de pincode van de pas in (en niet die van je smartwatch).

Zodra de betaling is goedgekeurd, gaat je smartwatch trillen en krijg je een bevestiging te zien op het scherm.


Als de betaalterminal je Fitbit-app niet herkent, zorg er dan voor dat je de smartwatch vlak bij het detectiegedeelte houdt en dat de winkelmedewerker weet dat je contactloos wilt betalen.

Voor extra veiligheid moet je Versa 4 om je pols dragen om contactloze betalingen te doen.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Je standaardbetaalpas wijzigen

Google Pay

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Versa 4-tegel.
2. Tik op de tegel **Google Pay**.
3. Tik op de betaalpas die je als standaardbetaalpas wilt instellen.
4. Tik op **Details**.
5. Tik op **Als standaard instellen voor contactloos op de smartwatch**.

Fitbit Pay

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Versa 4-tegel.
2. Tik op de tegel **Wallet**.
3. Zoek naar de pas die je als standaardbetaalpas wilt instellen.
4. Tik op **Als standaard instellen op Versa 4**.

Betalen voor vervoer

Gebruik contactloze betalingen op lezers van vervoerssystemen die contactloze betalingen met creditcard of betaalpas accepteren om in en uit te checken. Om te betalen met je smartwatch, volg je de stappen die staan vermeld in '[Creditcards en betaalkaarten gebruiken](#)' op pagina 52.

Betaal met dezelfde kaart op je Fitbit-smartwatch wanneer je in- en uitcheckt bij de lezers aan het begin en einde van je reis. Zorg dat je apparaat is opgeladen voordat je aan je reis begint.

Bijwerken, opnieuw opstarten en wissen

Enkele stappen voor probleemoplossing vragen je mogelijk om je smartwatch opnieuw op te starten. Het wissen van de Versa 4 is zinvol als je de Versa 4 aan een andere persoon wilt geven. Update je smartwatch om de nieuwste firmware te ontvangen.

Versa 4 updaten

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

Wanneer een update beschikbaar is, verschijnt er een melding in de Fitbit-app. Nadat je de update hebt gestart, volg je de voortgangsbalk op je Versa 4 en in de Fitbit-app totdat de update is voltooid. Houd tijdens de update je smartwatch en telefoon bij elkaar in de buurt.

Het updaten van Versa 4 kan veel eisen van de batterij. We raden je aan om je smartwatch in de oplader te steken, voordat je een update start.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Versa 4 opnieuw opstarten


Als je de Versa 4 niet kunt synchroniseren of wanneer je problemen ondervindt met het bijhouden van je statistieken of het ontvangen van meldingen, kun je je smartwatch opnieuw opstarten vanaf je pols:

Om je smartwatch opnieuw op te starten, houd je de knop gedurende tien seconden ingedrukt en zodra je het Fitbit-logo op het scherm ziet, laat je de knop weer los.

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

De Versa 4 heeft gaatjes in het apparaat voor de hoogtemeter, luidspreker en microfoon. Probeer je apparaat niet opnieuw op te starten door items, zoals paperclips, in deze gaatjes te stoppen omdat je de Versa 4 op deze manier kunt beschadigen.

Versa 4 uitschakelen


Als je je smartwatch wilt uitschakelen, open je de Instellingen-app  > **Afsluiten.**

Druk op de knop om je smartwatch in te schakelen.

Ga voor informatie over het voor langere tijd opbergen van de Versa 4 naar [het gerelateerde help-artikel](#).

Versa 4 wissen

Als je je Versa 4 aan iemand anders wilt geven of terug wilt brengen, moet je eerst je persoonsgegevens wissen:

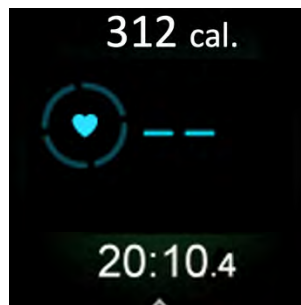
Open op de Versa 4 de Instellingen-app  > **Over Versa 4** > **Fabrieksinstellingen herstellen.**

Problemen oplossen

Als de Versa 4 niet naar behoren functioneert, raadpleeg dan de onderstaande stappen voor probleemoplossing.

Hartslagsignaal ontbreekt

De Versa 4 legt gedurende de dag en tijdens work-outs voortdurend je hartslag vast. Als de hartslagsensor op je smartwatch moeite heeft met het detecteren van een signaal, verschijnen er liggende streepjes.

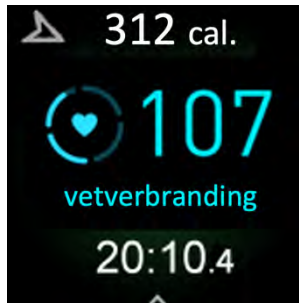


Als je smartwatch geen hartslagsignaal detecteert, controleer dan of je je smartwatch op de juiste manier draagt; plaats je smartwatch hoger of lager op je pols, of maak de polsband strakker of losser vast. De Versa 4 moet contact maken met je huid. Nadat je je arm voor korte tijd stil en recht hebt gehouden, zou je je hartslag weer moeten zien.

Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

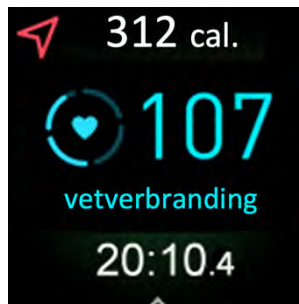
Gps-signaal ontbreekt

Omgevingsfactoren zoals hoge gebouwen, dichte bebossing, steile bergen of zware bewolking kunnen ervoor zorgen dat je smartwatch moeite heeft om verbinding te maken met gps-satellieten. Als je smartwatch tijdens een training op zoek is naar een gps-signaal, zie je een draaiend gps-pictogram  bovenin het scherm.



Wacht voor de beste resultaten tot je Versa 4 een signaal vindt voordat je met je work-out begint.

Als de Versa 4 tijdens je training het gps-signaal verliest, wordt het gps-pictogram rood . Je smartwatch zal vervolgens opnieuw verbinding proberen te maken.



Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Andere problemen

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

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

Ga voor instructies naar '[Het opnieuw opstarten van je Versa 4](#)' op pagina 55.

Algemene informatie en specificaties

Sensoren en onderdelen

De Fitbit Versa 4 beschikt over de volgende sensoren en motoren:

- Een optische hartslagmeter met meerdere paden
- Rode en infrarode sensoren voor de bewaking van zuurstofverzadiging (SpO2)
- Hoogtemeter die veranderingen in hoogte vastlegt
- Een 3-assige versnellingsmeter die bewegingspatronen vastlegt
- Omgevingslichtsensor
- NFC
- Een ingebouwde gps-ontvanger met GLONASS, die je locatie tijdens een workout bijhoudt
- Vibratiemotor
- Luidspreker
- Microfoon
- Wifi (uitgeschakeld, kan niet worden ingeschakeld)

Materialen

Het bandje dat bij de Versa 4 geleverd wordt, is gemaakt van flexibel, duurzaam elastomeermateriaal, vergelijkbaar met het materiaal van andere sporthorloges.

De behuizing en gesp van de Versa 4 zijn gemaakt van aluminium. Aluminium kan sporen van nikkel bevatten, wat bij mensen met een nikkelallergie tot een allergische reactie kan leiden. De hoeveelheid nikkel in alle Fitbit-producten is overeenkomstig met de strikte nikkelrichtlijnen van de Europese Unie.

Draadloze technologie

De Versa 4 bevat een Bluetooth 5.0-radiozenderontvanger en een NFC-chip.

Haptische feedback

De Versa 4 beschikt over een vibratiemotor, waarmee een signaal wordt afgegeven voor alarmen, herinneringen, doelen, meldingen en apps.

Batterij

De Versa 4 is uitgerust met een oplaadbare lithium-polymeerbatterij.

Geheugen

Op de Versa 4 worden je gegevens, waaronder dagelijkse statistieken, slaapgegevens en trainingsgeschiedenis, gedurende zeven dagen opgeslagen. Bekijk je historische gegevens in de Fitbit-app.

Display

De Versa 4 heeft een kleuren-AMOLED-scherm.

Formaat bandje

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

Bandje in small	Past om een pols met een omtrek van 140 - 180 mm
Bandje in large	Past om een pols met een omtrek van 180 - 220 mm

Omgevingsvoorwaarden

Bedrijfstemperatuur	14 °F tot 113 °F (-10 °C tot 45 °C)
Niet- bedrijfstemperatuur	-4 °F tot 14 °F (-20 °C tot -10 °C) 113 °F tot 140 °F (45 °C tot 60 °C)
Temperatuur tijdens het opladen	0 °C tot 35 °C (32 °F tot 95 °F)
Waterdichtheid	Waterdichtheid tot 50 meter
Maximale bedrijfshoogte	8.534 m

Meer informatie

Ga voor meer informatie over je smartwatch, hoe je je voortgang kunt volgen in de Fitbit-app en hoe je gezonde gewoontes kunt opbouwen met Fitbit Premium naar help.fitbit.com.

Retourbeleid en garantie

Garantie-informatie en het retourbeleid van fitbit.com vind je op [onze website](#).

Juridische en veiligheidsinformatie

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

Instellingen > Over Versa 4 > Juridische informatie

VS: Verklaring van de Federal Communications Commission (FCC)

Model FB523:

FCC ID: XRAFB523

Opmerking voor de gebruiker: de FCC ID kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

Instellingen > Over Versa 4 > Juridische informatie

Conformiteitsverklaring van de leverancier

Unieke ID: FB523

Verantwoordelijke partij – Contactgegevens voor de VS

199 Fremont Street, 14th Floor
San Francisco, CA
94105
Verenigde Staten
877-623-4997

Nalevingsverklaring van de FCC (voor producten onderhevig aan deel 15)

Dit apparaat voldoet aan deel 15 van de FCC-richtlijnen.

De bediening ervan is onderhevig aan de volgende twee voorwaarden:

1. Dit apparaat mag geen schadelijke belemmeringen veroorzaken en
2. Dit apparaat moet elke vorm van belemmering toestaan, met inbegrip van belemmeringen die een ongewenste besturing van het apparaat tot gevolg hebben.

FCC-waarschuwing

Het toepassen van enige wijzigingen of aanpassingen die van tevoren niet nadrukkelijk zijn goedgekeurd door de partij die verantwoordelijk is voor naleving, kan ertoe leiden dat het recht van de gebruiker om deze apparatuur te gebruiken, vervalt.

Opmerking: Deze apparatuur is getest en in overeenstemming bevonden met de limieten voor een digitaal toestel uit Klasse B, overeenkomstig met deel 15 van het FCC-reglement. Deze limieten zijn opgesteld om bij installatie in een woonomgeving voor een aanvaardbare bescherming tegen schadelijke interferentie te zorgen. Dit apparaat genereert en gebruikt radiogolven, en kan radiogolven uitzenden die, bij een onjuiste installatie of onjuist gebruik, schadelijke interferentie kunnen veroorzaken aan communicatie via radiogolven. Er is echter geen garantie dat er bij een bepaalde installatie geen verstoring zal optreden. Als deze apparatuur schadelijke interferentie voor radio- en televisieontvangst veroorzaakt, hetgeen kan worden vastgesteld door het aan- en uitzetten van de apparatuur, wordt de gebruiker aangeraden te proberen de interferentie te verhelpen door middel van een of meer van de volgende maatregelen:

- Het heroriënteren of verplaatsen van de ontvangstantenne.
- Het vergroten van de afstand tussen de apparatuur en de ontvanger.
- Het aansluiten van de apparatuur op een ander stopcontact dan het stopcontact, waarop de ontvanger is aangesloten.
- Het vragen om advies aan een dealer of een ervaren radio- of tv-technicus.

Dit apparaat voldoet aan de vereisten van de FCC en de IC voor RF-stralingsblootstelling in publieke of ongecontroleerde omgevingen.

Opmerking: dit apparaat is alleen bedoeld om om de pols te worden gedragen

Canada: Verklaring van de Industry Canada (IC)

Model/Modèle FB523

IC: 8542A-FB523

Opmerking voor de gebruiker: de IC ID kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

[Instellingen](#) > [Over Versa 4](#) > [Juridische informatie](#)

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

Paramètres > À propos Versa 4 > Informations réglementaires

Dit apparaat voldoet aan de vereisten van de IC voor RF-stralingsblootstelling in publieke of ongecontroleerde omgevingen.

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

IC-kennisgeving aan gebruikers in het Engels/Frans, conform de huidige uitgave van de RSS GEN:

Dit apparaat voldoet aan de RSS-normen van de Industry Canada voor van vergunning vrijgestelde apparatuur.

De bediening ervan is onderhevig aan de volgende twee voorwaarden:

1. dit apparaat mag geen storingen veroorzaken en
2. dit apparaat moet elke vorm van belemmering toestaan, met inbegrip van belemmeringen die een ongewenste besturing van het apparaat tot gevolg hebben.

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

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

Europese Unie (EU)

Opmerking voor de gebruiker: juridische informatie voor deze regio kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

Instellingen > Over Versa 4 > Juridische informatie

Frequentiebanden en voeding

De hier gegeven gegevens zijn het maximale uitgezonden radiofrequente vermogen in de frequentieband(en) waarin de radioapparatuur werkt.

Bluetooth 2400-2483,5 MHz < 13 dBm EIRP
NFC 13,56 MHz < 42 dBuA/m bij 10 m

Vereenvoudigde EU-conformiteitsverklaring

Hierbij verklaart Fitbit LLC dat het type radioapparatuur van model FB523 voldoet aan de richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is terug te vinden op de volgende website: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB523 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB523 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB523 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant: www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB523 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety



Argentinië



Australië en Nieuw-Zeeland

Opmerking voor de gebruiker: juridische informatie voor deze regio kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

[Instellingen](#) > [Over Versa 4](#) > [Juridische informatie](#)



Ghana

Opmerking voor de gebruiker: juridische informatie voor deze regio kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

Indonesië

81967/SDPPI/2022
3788

82041/SDPPI/2022
3788

Israël


מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 55-12858. אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

Opmerking voor de gebruiker: juridische informatie voor deze regio kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

[Instellingen](#) > [Over Versa 4](#) > [Juridische informatie](#)



 201-220210



Koninkrijk Saoedi-Arabië

Opmerking voor de gebruiker: juridische informatie voor deze regio kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

[Instellingen](#) > [Over Versa 4](#) > [Juridische informatie](#)

Maleisië

Opmerking voor de gebruiker: juridische informatie voor deze regio kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

[Instellingen](#) > [Over Versa 3](#) > [Juridische informatie](#)

Mexico

Opmerking voor de gebruiker: juridische informatie voor deze regio kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

[Instellingen](#) > [Over Versa 4](#) > [Juridische informatie](#)



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

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

IFT#: RCPFIFB22-1829-A1

Marokko



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00032400ANRT2022

Date d'agrément: 25/03/2022

Nigeria

De verbinding en het gebruik van dit communicatie-apparaat wordt door de Nigeriaanse Commissie van Communicatie toegestaan.

Oman

TRA/TA-R/13571/22
D172338

Paraguay



NR: 2022-04-I-0259

Filippijnen



Servië



Singapore

Opmerking voor de gebruiker: juridische informatie voor deze regio kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

Instellingen > Over Versa 4 > Juridische informatie

Zuid-Korea

Opmerking voor de gebruiker: juridische informatie voor deze regio kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

Instellingen > Over Versa 4 > Juridische informatie

Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設定 > 關於 Versa 4 > 法規資訊

Vertaling:

Opmerking voor de gebruiker: juridische informatie kan ook op je apparaat worden bekeken. Instructies voor het bekijken van informatie vanuit je menu:

Instellingen > Over Versa 4 > Juridische informatie

低功率警語:

取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Vertaling:

Waarschuwing voor zwakke radiogolven:

Voor apparatuur die zwakke radiogolven uitzendt en het verificatiecertificaat heeft verkregen, mag het bedrijf, de organisatie of de gebruiker zonder goedkeuring de frequentie niet wijzigen, het vermogen verhogen of de kenmerken en functies van het oorspronkelijke ontwerp wijzigen. Het gebruik van apparatuur die zwakke radiogolven uitzendt, mag de vliegveiligheid niet beïnvloeden of de wettelijke communicatie verstoren. Wanneer er verstoring wordt waargenomen, moet het apparaat onmiddellijk worden uitgeschakeld en moet de interferentie worden verholpen voordat het gebruik wordt voortgezet. Met wettelijke communicatie wordt hier radiocommunicatie bedoeld, die wordt uitgevoerd conform de wet- en regelgeving inzake telecommunicatie. Apparatuur die zwakke radiogolven uitzendt, moet bestand zijn tegen de verstoring van elektrische straling die wordt veroorzaakt door elektrische apparaten en apparatuur voor wettelijke communicatie, industriële, wetenschappelijke en medische toepassingen.

電池警語:

此裝置使用鋰電池。

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

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

Vertaling:

Waarschuwing batterij:

Dit apparaat maakt gebruik van een lithium-ionbatterij.

Als onderstaande richtlijnen niet worden opgevolgd, kan dit de levensduur verkorten van de lithium-ionbatterij in het apparaat of het risico vergroten op schade aan het apparaat, brand, chemische ontbranding, elektrolytische lekkage en/of letsel.

- Demonteer, doorboor of beschadig de batterij niet.
- Verwijder de batterij niet als de gebruiker niet in staat is deze te vervangen.
- Stel de batterij niet bloot aan vlammen, explosies of andere gevaren.
- Gebruik geen scherpe voorwerpen om de batterij te verwijderen.

Waarschuwing met betrekking tot het gezichtsvermogen

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Vertaling:

Buitensporig gebruik kan oogschade veroorzaken

Waarschuwing:

- Buitensporig gebruik kan oogschade veroorzaken

Let op:

- Neem iedere 30 minuten een pauze van tien minuten.
- Dit product dient uit de buurt te worden gehouden van kinderen die jonger zijn dan twee jaar. Kinderen die ouder zijn dan twee jaar dienen niet langer dan 1 uur per dag naar het scherm te kijken.

Taiwan RoHS

設備名稱: 智慧型手錶 Part Name: Smartwatch		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB523	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯 醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
<p>備考1. "超出0.1 wt %" 及 "超出0.01 wt %" 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。</p> <p>備考2. "○" 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。</p> <p>備考3. "--" 係指該項限用物質為排除項目。</p>						

Thailand



Verenigde Arabische Emiraten



Verenigd Koninkrijk

Opmerking voor de gebruiker: juridische informatie voor deze regio kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

[Instellingen](#) > [Over Versa 4](#) > [Juridische informatie](#)

Vereenvoudigde VK-conformiteitsverklaring

Hierbij verklaart Fitbit LLC dat het type radioapparatuur van model FB523 voldoet aan de richtlijn Radioapparatuur 2017. De volledige tekst van de VK-conformiteitsverklaring is terug te vinden op de volgende website:

www.fitbit.com/legal/safety-instructions

Frequentiebanden en voeding

De hier gegeven gegevens zijn het maximale uitgezonden radiofrequente vermogen in de frequentieband(en) waarin de radioapparatuur werkt.

Bluetooth 2400-2483,5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13,56 MHz < 42 dBuA/m bij 10 m



Vietnam



Over de batterij

Deze eenheid bevat een niet-vervangbare interne lithium-ionbatterij. De batterij kan knappen of exploderen, waardoor gevaarlijke chemicaliën kunnen vrijkomen. Om het risico op brand of brandwonden te beperken, moet je de batterij niet uit elkaar halen, pletten of doorboren, of weggooien in vuur of water.

LET OP: Explosiegevaar als de batterij wordt vervangen door een onjuist type. Gooi gebruikte batterijen weg volgens de instructies.

- De batterij moet worden gerecycled of op de juiste manier worden weggegooid
- Gebruik de batterij alleen in de gespecificeerde apparatuur
- Laat de batterij niet achter in een omgeving met extreem hoge temperaturen die kunnen leiden tot een explosie of het lekken van ontvlambare vloeistoffen of gassen

- Stel de batterij niet bloot aan extreem lage luchtdruk die kan leiden tot een explosie of het lekken van ontvlambare vloeistof of gas

IP-classificatie

Opmerking voor de gebruiker: juridische informatie kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

Instellingen > **Over Versa 4** > **Juridische informatie**

Model FB523 heeft de waterdichtheidsclassificatie IPX8 onder de IEC-standaard 60529 tot een diepte van 50 meter.

Model FB523 heeft de stofbestendigheidsclassificatie IPX6 onder de IEC-standaard 60529, wat aangeeft dat het apparaat stofdicht is.

Veiligheidsverklaring

Deze apparatuur is getest en in overeenstemming bevonden met de veiligheidscertificatie conform de bepalingen uit: IEC 60950-1:2005, AMD 1:2009, AND2:2013, EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013, IEC 62368-1:2018, EN 62368-1:2014 + A11:2017, IEC 62368-1: 2020 + A11: 2020, EN62368-1: 2018, EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020, BS EN 62368-1: 2014 + A11: 2017, BS EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020.

Wettelijke vermeldingen

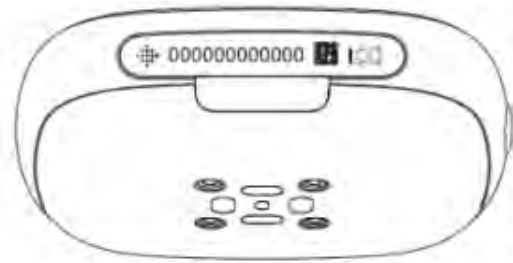
Je kunt de regelgevende markeringen op je apparaat zien door de band te verwijderen. Markeringen bevinden zich in het gebied waar het bandje wordt bevestigd.

Band Pocket View

6 O'clock



12 O'clock



Achteraanzicht



©2022 Fitbit LLC. Alle rechten voorbehouden. Fitbit en het Fitbit-logo zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van Fitbit in de Verenigde Staten en in andere landen. Een volledige lijst met handelsmerken van Fitbit staat op de [overzichtspagina van Fitbit-handelsmerken](#). Vermelde handelsmerken van derden zijn het eigendom van hun respectieve eigenaren.