

fitbit versa 4



Instrukcja użytkowania
Wersja 1.4

Spis treści

Start	7
Zawartość opakowania	7
Naładuj swój zegarek.....	8
Konfiguracja Versa 4.....	9
Wyświetlanie danych w aplikacji Fitbit.....	9
Odblokowanie Fitbit Premium	10
Noszenie Versa 4	11
Zakładanie do codziennego użytku i do ćwiczeń.....	11
Zapinanie opaski	12
Ręka	13
Wskazówki dotyczące noszenia i pielęgnacji.....	14
Zmiana opaski.....	14
Odpinanie opaski	14
Zakładanie opaski.....	15
Podstawy	16
Obsługa Versa 4	16
Podstawowa obsługa.....	16
Skróty klawiszowe.....	17
Szybkie ustawienia	19
Kafelki.....	20
Dostosowanie ustawień	20
Wyświetlacz.....	20
Wibracje i dźwięki	20
Powiadomienia.....	20
Przypomnienia o celach	21
Tryby ciche.....	21
Skrót.....	21
Asystent głosowy	21
Informacje o Versa 4	22
Sprawdź poziom baterii.....	22
Ustawienie blokady urządzenia	23
Wyświetlanie na wyłączonym ekranie	23
Wyłączanie ekranu.....	24
Tarcze zegara, Kafelki, i Aplikacje	25

Zmiana tarczy zegara	25
Zmiana kolejności kafelków	26
Zarządzanie aplikacjami.....	26
Uruchamianie aplikacji	26
Usuwanie aplikacji	26
Ponowna instalacja aplikacji	27
Aktualizacja aplikacji	27
Dostosowanie ustawień i uprawnień	27
Asystent głosowy	28
Konfiguracji wbudowanej Alexy	28
Wejdź w interakcję ze swoim asystentem głosowym	28
Sprawdzanie alarmów Alexy, powiadomień i timerów	29
Styl życia.....	30
Pogoda	30
Znajdź telefon	31
Mapy Google	31
Powiadomienia z telefonu.....	32
Konfiguracja powiadomień.....	32
Wyświetlanie przychodzących powiadomień.....	32
Zarządzanie powiadomieniami	33
Wyłączanie powiadomień.....	33
Odbieranie i odrzucanie rozmów telefonicznych	34
Odbieraj rozmowy na nadgarstku.....	35
Odpowiadanie na wiadomości (telefony Android)	36
Pomiary czasu	37
Ustaw alarm.....	37
Odrzucanie alarmu i drzemka	37
Korzystanie z timera i stopera.....	38
Mierzenie czasu wydarzeń stoperem.....	38
Monitorowanie upływającego czasu za pomocą timera	38
Aktywność i wellness.....	39
Zobacz swoje statystyki	39
Śledzenie dziennego celu aktywności.....	40
Wybór celu	40
Śledzenie aktywności godzinowej.....	40
Monitoruj swój sen	41

Ustal cel snu	41
Poznaj swoje długofalowe nawyki senne	41
Jak dowiedzieć się więcej o swoim śnie	41
Śledź swoją miesięczkę	42
Prowadzone sesje oddechowe	42
Sprawdź swój Wynik zarządzania stresem	43
Zaawansowane metryki zdrowotne	43
Ćwiczenie i serce	44
Automatyczne śledzenie ćwiczeń	44
Śledzenie i analiza ćwiczeń w trybie Ćwiczenie	44
Personalizacja ustawień ćwiczenia	46
Podsumowanie treningów	47
Monitorowanie tętna	47
Spersonalizowane strefy tętna	48
Zbieranie minut w strefie aktywnej	48
Otrzymywanie powiadomień o tętnie	49
Sprawdź swój wynik codziennej gotowości	50
Wynik cardio fitness	50
Udostępnianie aktywności	50
Płatności zbliżeniowe	51
Korzystanie z kart kredytowych i debetowych	51
Skonfiguruj płatności zbliżeniowe	51
Zakupy	52
Zmiana domyślnej karty	53
Opłata za przejazdy	54
Aktualizacja, ponowne uruchamianie i usuwanie danych	55
Aktualizacja Versa 4	55
Restartowanie Versa 4	55
Wyłączanie Versa 4	56
Usuwanie danych z Versa 4	56
Rozwiązywanie problemów	57
Brak sygnału tętna	57
Brak sygnału GPS	57
Inne problemy	58
Informacje ogólne i dane techniczne	59
Czujniki i części	59

Materiały	59
Technologia bezprzewodowa	59
Technologia haptyczna.....	59
Bateria.....	60
Pamięć	60
Wyświetlacz.....	60
Rozmiar opaski	60
Czynniki środowiskowe.....	60
Więcej	61
Polityka zwrotów i gwarancja.....	61
Regulatory and Safety Notices	62
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	62
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	63
European Union (EU)	64
Argentina	66
Australia and New Zealand.....	66
Ghana	66
Indonesia.....	66
Israel	66
Japan.....	67
Kingdom of Saudi Arabia	67
Malaysia.....	67
Mexico.....	67
Morocco	68
Nigeria.....	68
Oman.....	68
Paraguay	68
Philippines	69
Serbia	69
Singapore.....	69
South Korea	69
Taiwan.....	69
Thailand.....	73
United Arab Emirates.....	73
United Kingdom	74
Vietnam	74
About the Battery	75
IP Rating.....	75
Safety Statement.....	75

Regulatory Markings 75

Start

Utrzymuj maksymalny poziom aktywności i osiągnij lepsze wyniki z Versa 4 od Google.

Poświęć chwilę na zapoznanie się z informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa na fitbit.com/safety. Urządzenie Versa 4 nie dostarcza danych do celów medycznych ani naukowych.

Zawartość opakowania

Twoje opakowanie Versa 4 zawiera:



Zegarek z małą opaską
(kolor i materiał się różnią)



Kabel zasilający



Dodatkowa duża opaska

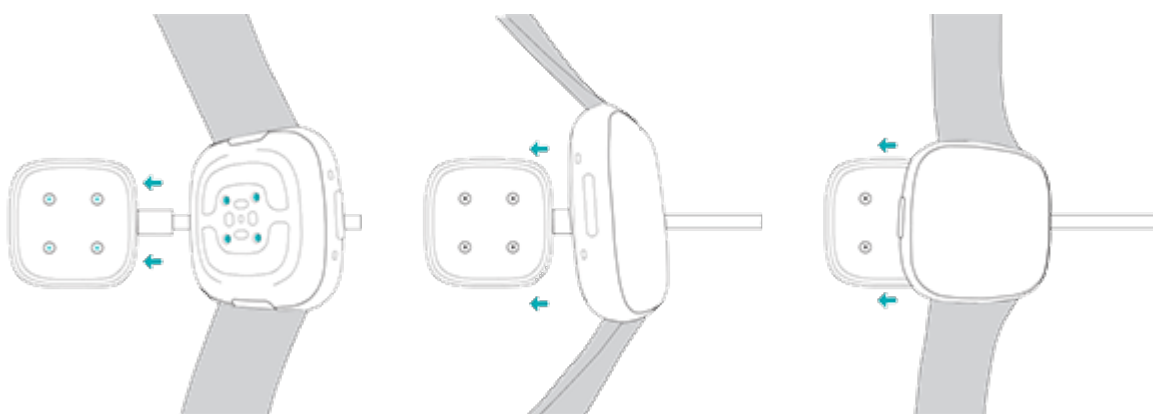
Wymienne opaski Versa 4 są dostępne w różnych kolorach i materiałach i są sprzedawane osobno.

Naładuj swój zegarek

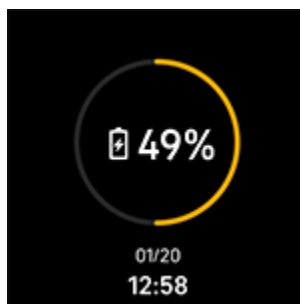
W pełni naładowana bateria urządzenia Versa 4 wytrzymuje 6+ dni. Żywotność baterii i cykle ładowania różnią się w zależności od częstotliwości korzystania oraz innych czynników.

Aby naładować Versa 4:

1. Podłącz kabel ładujący do portu USB w komputerze lub do ładowarki sieciowej USB z certyfikatem UL, albo do innego energooszczędnego urządzenia do ładowania.
2. Przybliż koniec kabla do ładowania do tyłu zegarka, aż wskoczy magnetycznie. Upewnij się, że styki kabla przylegają do portu na tyle zegarka.



Ładuj urządzenie Versa 4 przez 12 minut, aby bateria wytrzymała 24 h. Podczas ładowania dotknij ekran dwa razy albo wybudź ekran przyciskiem. Pełne naładowanie trwa ok. 1-2 h.



Konfiguracja Versa 4

Skonfiguruj Versa 4 z aplikacją Fitbit dla telefonów iPhone lub telefonów z systemem Android. Aplikacja Fitbit jest kompatybilna z większością popularnych telefonów. Wejdź na fitbit.com/devices, aby sprawdzić, czy Twój telefon jest obsługiwany.



Aby rozpocząć:

1. Pobierz aplikację Fitbit:
 - [Apple App Store](#) dla iPhone
 - [Google Play Store](#) dla telefonów z systemem Android
2. Zainstaluj aplikację i uruchom ją
3. Dotknij **Zarejestruj się z Google** i postępuj zgodnie ze wskazówkami na ekranie, aby skonfigurować urządzenie.

Po zakończeniu konfiguracji przeczytaj poradnik, aby dowiedzieć się więcej o swoim nowym zegarku i lepiej poznać aplikację Fitbit.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Wyświetlanie danych w aplikacji Fitbit

Uruchom aplikację na telefonie, aby widzieć swoje metryki zdrowotne, dane dotyczące aktywności i snu, wybierać treningi lub sesje medytacyjne, i nie tylko.

Odblokowanie Fitbit Premium

Fitbit Premium to spersonalizowane narzędzie aplikacji Fitbit, które pomaga utrzymać wysoki poziom aktywności, lepiej spać i skuteczniej radzić sobie ze stresem. Subskrypcja Premium obejmuje programy dopasowane do Twojego stanu zdrowia i celów sportowych, spersonalizowane wskazówki, setki treningów od znanych marek fitnessowych, wspomagane medytacje i wiele innych funkcji.

Klienci mogą uruchomić okres próbny Premium w aplikacji Fitbit.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

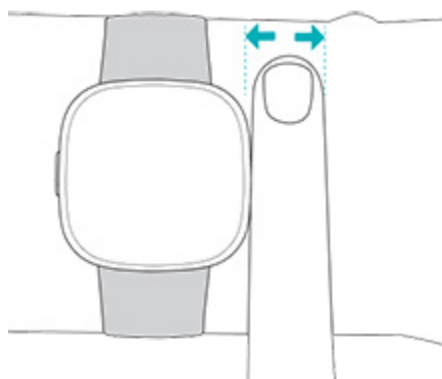
Noszenie Versa 4

Załóż Versa 4 na nadgarstek. Jeśli chcesz zmienić rozmiar opaski albo wymienić ją na inną, dokupioną osobno, sprawdź wskazówki w sekcji [Zmiana opaski](#) na stronie 14.

Zakładanie do codziennego użytku i do ćwiczeń

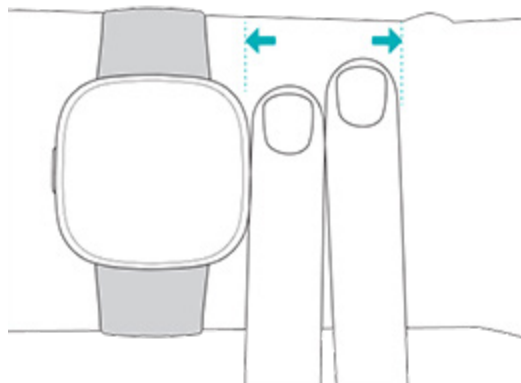
Na czas, gdy nie ćwiczysz, zakładaj Versa 4 na szerokość palca powyżej kości nadgarstka.

Ważne jest, by regularnie dawać nadgarstкови odpocząć i po dłuższym noszeniu ściągać go na około pół godziny. Zalecamy ściągnięcie zegarka przed kąpielą. Chociaż można się w nim kąpać, zdjęcie zegarka zmniejsza ryzyko narażenia na działanie mydła, szamponów i odżywek, które mogą spowodować długotrwałe uszkodzenie zegarka i podrażnienie skóry.



Dla optymalnego monitoringu tętna podczas ćwiczeń:

- Podczas treningu staraj się zakładać opaskę wyżej na nadgarstku, aby lepiej przylegała. Jeśli jest Ci niewygodnie, połóżnij opaskę, a jeśli to nie pomoże, zdejmij ją na chwilę.



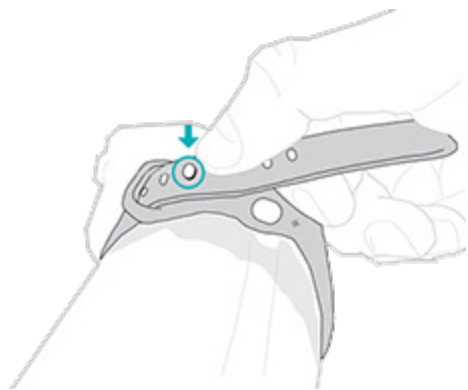
- Załóż zegarek na nadgarstek i upewnij się, że tył urządzenia styka się ze skórą.

Zapinanie opaski

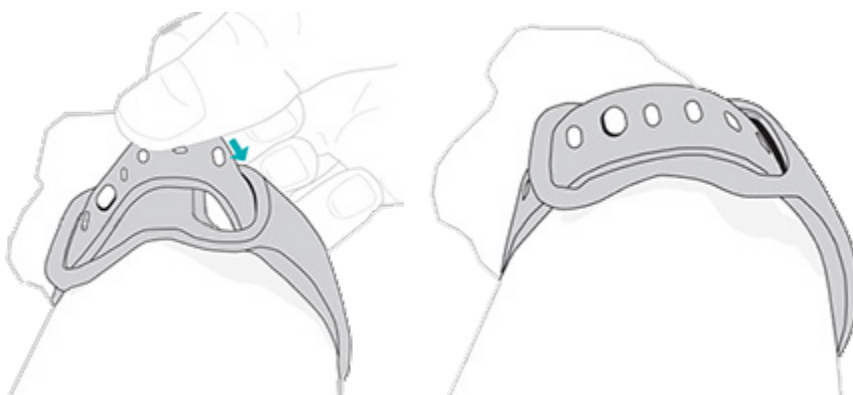
1. Załóż Versa 4 na nadgarstek.
2. Przewiń dolną opaskę przez pierwszą pętlę w górnej opasce.



3. Zaciśnij opaskę tak, by leżała wygodnie i wepnij bolec w jedną z dziurek. Jeśli używasz jednej z dwóch ostatnich dziurek w mniejszej opasce, zalecamy zmienić opaskę na większą, aby lepiej się trzymała. Instrukcje znajdziesz w sekcji [Zmiana opaski](#) na stronie 14.




4. Przewiń luźny koniec opaski przez drugi otwór, aż będzie leżał płasko na nadgarstku. Upewnij się, że opaska nie jest zapięta zbyt ciasno. Załóż opaskę na tyle luźno, aby mogła przesuwać się w przód i w tył na nadgarstku.



Ręka

Większą dokładność pomiaru uzyskasz, podając, czy nosisz Versa 4 na rękę dominującą. Ręka dominująca to ta, którą piszesz i jesz. Domyślnie w ustawieniach sekcji Nadgarstek wybrana jest opcja ręki niedominującej. Jeśli nosisz Versa 4 na rękę dominującą, zmień ustawienia sekcji Nadgarstek w aplikacji Fitbit.

W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > kafelek Versa 4 > **Nadgarstek** > **Dominująca**.

Wskazówki dotyczące noszenia i pielęgnacji

- Regularnie myj opaskę i nadgarstek środkiem czyszczącym niezawierającym mydła.
- Jeśli się zmoczy, zdejmij je po ćwiczeniu i dokładnie wysusz.
- Od czasu do czasu zdejmuj swój zegarek.
- Jeśli zauważysz, że skóra jest podrażniona, zdejmij zegarek i skontaktuj się z Biurem Obsługi Klienta. Więcej informacji na stronie fitbit.com/productcare.

Więcej informacji na stronie [Wskazówki dotyczące noszenia i pielęgnacji](#).

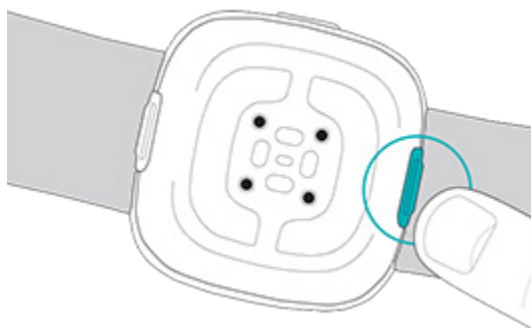
Zmiana opaski

Urządzenie Versa 4 wyposażone jest w małą przypiętą opaskę i dodatkową dużą, dolną opaskę. Zarówno dolną, jak i górną, można wymienić na inne, dokupione osobno na fitbit.com. Aby wybrać właściwy rozmiar, sprawdź sekcję [Rozmiar opaski](#) na stronie [60](#).

Do urządzenia Versa 4 pasują opaski Fitbit Sense, Fitbit Sense 2 i Fitbit Versa 3.

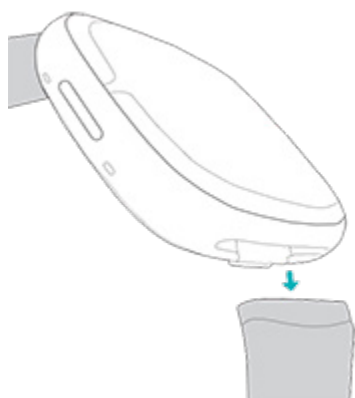
Odpinanie opaski

1. Odwróć urządzenie Versa 4 i znajdź zapięcie.



2. Aby zwolnić zatrzask, popchnij płaski przycisk w stronę opaski.

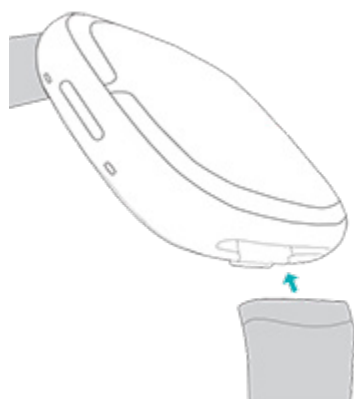
3. Delikatnie odłącz opaskę od zegarka.



4. Powtórz po drugiej stronie.

Zakładanie opaski

Aby przypiąć opaskę, wsuń ją na końcu zegarka, aż poczujesz, że wskoczyła na miejsce. Opaska z dziurkami idzie na górę urządzenia.



Podstawy

Naucz się zarządzać ustawieniami, ustawiać swój własny kod PIN, poruszać się po ekranie i sprawdzać poziom naładowania baterii.

Obsługa Versa 4

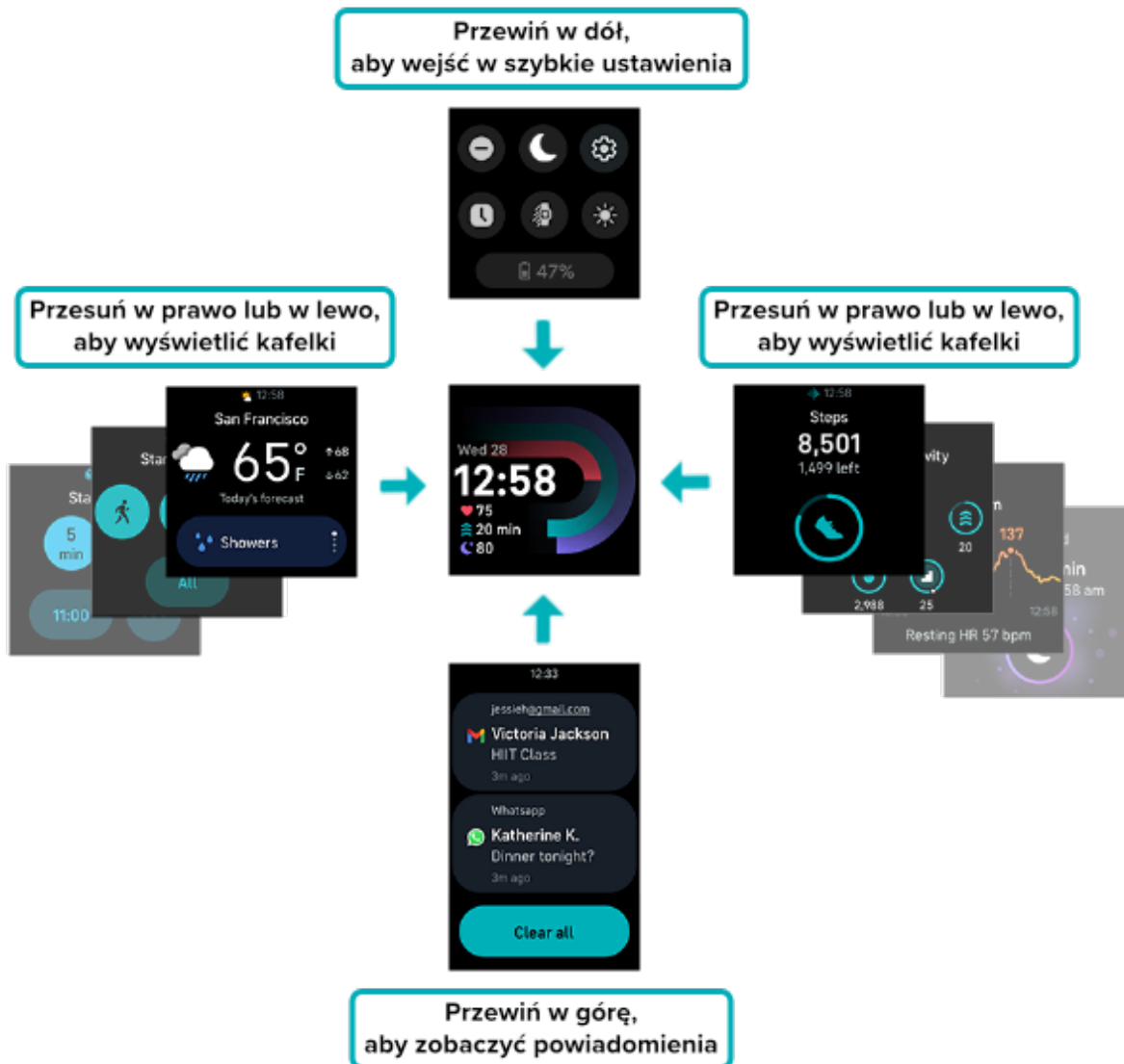
Versa 4 posiada wyświetlacz dotykowy AMOLED i 1 przycisk.

Urządzenie Versa 4 obsługuje się, dotykając ekranu i przesuwając palcem na boki oraz w górę i dół lub naciskając przycisk. Aby oszczędzać baterię, ekran zegarka wyłącza się, gdy nie jest używany, chyba że zostanie włączona funkcja Zawsze na ekranie. Więcej informacji w sekcji [Włączanie funkcji Zawsze na ekranie](#) na stronie 23.

Podstawowa obsługa

Ekranem początkowym jest zegar.

- Przesuń palcem w dół, aby wejść w szybkie ustawienia.
- Przesuń palcem w górę, aby zobaczyć powiadomienia.
- Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić kafelki.
- Naciśnij przycisk, aby uruchomić menu aplikacji albo wrócić do tarczy zegara.
- Naciśnij i przytrzymaj palec na tarczy zegara, aby przełączyć się między zapisanymi tarczami zegara.



Skróty klawiszowe



Naciśnij przycisk, jeśli potrzebujesz szybkiego dostępu do płatności zbliżeniowych, asystenta głosowego, szybkich ustawień albo ulubionych aplikacji.



Naciśnij przycisk

Naciśnij przycisk, aby wrócić do tarczy zegara. Na tarczy zegara naciśnij przycisk, aby otworzyć listę aplikacji zainstalowanych na zegarku.

Naciśnij i przytrzymaj przycisk









Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 1 sekundę, aby aktywować wybraną funkcję. Podczas pierwszego korzystania ze skrótu wybierasz funkcję, którą aktywuje. Aby ją zmienić, otwórz Ustawienia  na zegarku i dotknij **Skrót**. Upewnij się, że skrót długiego naciśnięcia jest włączony , a następnie dotknij **Naciśnięcie i przytrzymanie**, aby wybrać aplikację.

Naciśnij przycisk dwukrotnie

Dotknij przycisku dwa razy, aby uruchomić skróty asystenta głosowego, szybkie ustawienia, powiadomienia i płatności zbliżeniowe. Dotknij skrótu, aby go uruchomić.

Szybkie ustawienia

Przesuń palcem w dół po tarczy zegara, aby wejść do szybkich ustawień.

<p>Nie przeszkadzać </p>	<p>Kiedy włączony jest tryb Nie przeszkadzać:</p> <ul style="list-style-type: none">• Powiadomienia, świętowanie celu i przypomnienia są wyciszone.• Ikona trybu Nie przeszkadzać  świeci się w szybkich ustawieniach. <p>Nie można włączyć ustawienia Nie przeszkadzać i Uśpienia jednocześnie.</p>
<p>Tryb uśpienia </p>	<p>W przypadku włączenia trybu uśpienia:</p> <ul style="list-style-type: none">• Powiadomienia, świętowanie celu i przypomnienia są wyciszone.• Ekran jest przyciemniony.• Tarcza Zawsze na ekranie jest wyłączona.• Po odwróceniu nadgarstka ekran pozostaje wygaszony.• Ikona trybu uśpienia świeci się  w szybkich ustawieniach. <p>Jeśli ustawisz grafik, tryb uśpienia włączy się automatycznie. Więcej informacji w sekcji Dostosowanie ustawień na stronie 20.</p> <p>Nie można włączyć ustawienia Nie przeszkadzać i Uśpienia jednocześnie.</p>
<p>Ustawienia </p>	<p>Więcej możliwości ustawień znajdziesz, klikając ikonę Ustawień. Więcej informacji w sekcji Dostosowanie ustawień na stronie 20.</p>
<p>Wybudzanie ekranu </p>	<p>Jeśli ustawisz wybudzanie ekranu na wybudzanie tylko przyciskiem, musisz nacisnąć przycisk lub dotknąć ekranu, aby go wybudzić.</p>
<p>Jasność </p>	<p>Ustawianie jasności ekranu</p>
<p>Zawsze na ekranie </p>	<p>Włącz lub wyłącz funkcję Zawsze na ekranie. Więcej informacji w sekcji Włączanie funkcji Zawsze na ekranie na stronie 23.</p>

Kafelki

Aby poruszać się po kafelkach, przesuвай palcem w prawo lub w lewo po tarczy zegara. Możesz obserwować swoje postępy w drodze do celu dnia, wyświetlać podsumowania aktywności dnia, sprawdzać tętno, szczegóły dotyczące snu, ustawiać timer, rozpocząć ćwiczenie lub sprawdzać prognozę pogody.

Możesz spersonalizować swój zegarek, zmieniając kafelki oraz ich kolejność. Więcej informacji w sekcji [Zmiana kafelków](#) na stronie 26.

Dostosowanie ustawień

Zarządzaj podstawowymi ustawieniami w sekcji Ustawienia :

Wyświetlacz

Jasność	Zmień jasność ekranu.
Wybudzanie ekranu	Ustaw, czy ekran ma się wybudzać po odwróceniu nadgarstka.
Czas włączenia wygaszacza	Ustaw czas, po jakim ekran ma się wyłączyć albo przejść do tarczy zegara Zawsze na ekranie.
Wyświetlanie na wyłączonym ekranie	Włącz lub wyłącz funkcję Zawsze na ekranie. Więcej informacji w sekcji Włączanie funkcji Zawsze na ekranie na stronie 23.

Wibracje i dźwięki

Wibracje	Dostosuj siłę wibracji zegarka.
Mikrofon	Udziel dostępu do mikrofonu.



Powiadomienia

Znacznik nieprzeczytanych	Wybierz, czy chcesz na dole tarczy zegara widzieć ikonę nieprzeczytanych powiadomień.
---------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

Przypomnienia o celach

Cel minut w strefie aktywnej	Włącz lub wyłącz cotygodniowe powiadomienia o celu minut w strefie aktywnej.
------------------------------	------------------------------------------------------------------------------

Tryby ciche

Tryb skupienia	Wyłącz powiadomienia na czas korzystania z funkcji Ćwiczenie. 
Nie przeszkadzać	Wyłącz wszystkie powiadomienia.
Tryb uśpienia	Dostosuj ustawienia trybu uśpienia  , w tym ustawienie grafiku automatycznego włączania i wyłączania trybu. Aby ustawić grafik: <ol style="list-style-type: none">1. W sekcji tryb uśpienia dotknij Tryb harmonogramu.2. Naciśnij godzinę rozpoczęcia lub zakończenia, aby ustawić kiedy dany tryb ma być włączony, a kiedy wyłączony. Przesuwaj w górę lub w dół, aby zmienić czas i dotknij godziny, aby ją wybrać. Tryb uśpienia wyłącza się automatycznie o ustalonej godzinie, nawet jeśli został włączony ręcznie.
Powiadomienia Alexy	Wyłącz powiadomienia Amazon Alexa.

Skrót

Dłuższe naciśnięcie przycisku	Wybierz aplikację lub funkcję, które chcesz uruchomić po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku.
-------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

Asystent głosowy

Asystent głosowy	Włącz lub wyłącz asystenta głosowego.
Odpowiedzi audio	Wybierz, czy asystent głosowy będzie korzystał z głośnika w Twoim zegarku.

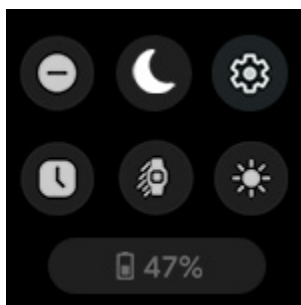
Informacje o Versa 4

Informacje systemowe	Sprawdź numer wersji oprogramowania zainstalowanego na zegarku.
Informacje dotyczące przepisów	Sprawdź informacje dotyczące przepisów regulacyjnych.
Wróć do ustawień fabrycznych	Wyczyść wszystkie dane na urządzeniu. Więcej informacji w sekcji Usuwanie danych z Versa 4 na stronie 56.

Dotknij ustawienia, aby je dostosować. Przesuń w górę, aby zobaczyć pełną listę ustawień.

Sprawdź poziom baterii

Przesuń palcem w dół po tarczy zegara. Poziom baterii znajduje się na dole ekranu.



Kiedy poziom baterii jest krytycznie niski (8% lub mniej):




- Ekran jest przyciemniony.
- Siła wibracji jest słaba.
- Jeśli śledzisz ćwiczenie za pomocą GPS, śledzenie GPS jest wyłączone.
- Funkcja Zawsze na ekranie jest wyłączona.
- Nie możesz korzystać z asystenta głosowego.
- Nie możesz korzystać z szybkich odpowiedzi.

Naładuj urządzenie Versa 4, aby móc korzystać z tych funkcji albo je skonfigurować.

Ustawienie blokady urządzenia

Aby zabezpieczyć swój zegarek, włącz blokadę urządzenia w aplikacji Fitbit, podając osobisty 4-cyfrowy kod PIN, który będzie odblokowywał zegarek. Jeśli na zegarku zostaną ustawione płatności zbliżeniowe, blokada urządzenia zostanie włączona automatycznie, a Ciebie poprosimy o ustalenie kodu. Jeśli nie korzystasz z płatności zbliżeniowych, blokada urządzenia jest opcjonalna.

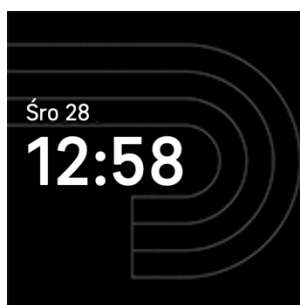
Włączanie blokady urządzenia lub resetowanie kodu PIN w aplikacji Fitbit:


W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu  kafelek Versa 4  **Blokada urządzenia**.

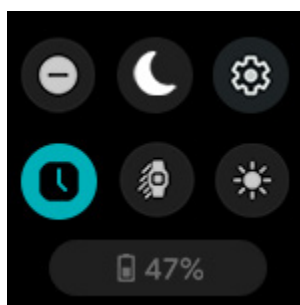
Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Wyświetlanie na wyłączonym ekranie

Włącz Zawsze na ekranie, aby wyświetlać na zegarku godzinę, nawet jeśli nie używasz ekranu. Wiele tarcz zegara i niektóre aplikacje mają tryb Zawsze na ekranie.



Aby włączyć lub wyłączyć Zawsze na ekranie, przesunij w dół po tarczy zegara, aby wejść do szybkich ustawień. Dotknij ikony Zawsze na ekranie .



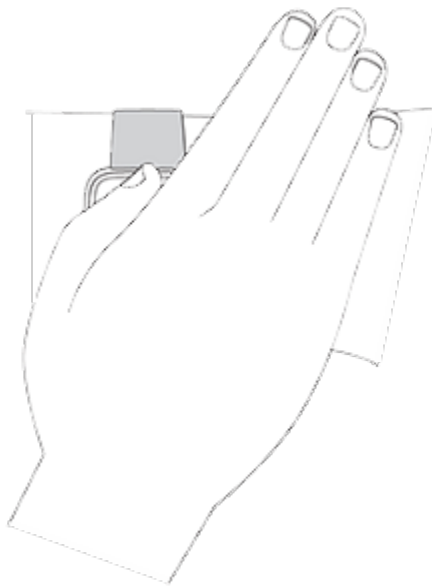
Pamiętaj, że włączenie tej funkcji będzie miało wpływ na baterię. Przy włączeniu trybu Zawsze na ekranie urządzenie Versa 4 będzie wymagało częstszego ładowania.

Przy krytycznie niskim poziomie baterii tryb Zawsze na ekranie zostaje automatycznie wyłączony.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Wyłączanie ekranu

Aby wyłączyć ekran zegarka, gdy nie jest używany, należy na krótko zakryć ekran zegarka przeciwną ręką lub odwrócić nadgarstek od ciała.



Pamiętaj, że jeśli włączony jest tryb Zawsze na ekranie, ekran się nie wyłączy.


Tarcze zegara, Kafelki, i Aplikacje

W [Galerii Fitbit](#) można znaleźć szereg aplikacji i tarcz zegara, aby spersonalizować zegarek i dostosować go do różnych celów zdrowotnych, sportowych, terminarzowych oraz codziennych.




Zmiana tarczy zegara

W Galerii Fitbit znajdziesz mnóstwo tarcz zegara, aby spersonalizować swój zegarek.


1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > kafelek Versa 4.
2. Dotknij **Galeria** > **Zegary**.
3. Przeglądaj dostępne tarcze zegara. Dotknij tarczy, aby zobaczyć szczegóły.
4. Dotknij **Zainstaluj**, aby dodać tarczę zegara do Versa 4.

Zapisz maksymalnie 5 tarcz zegara, z których chcesz korzystać:

- Po wybraniu nowej tarczy zegara zostaje ona zapisana automatycznie, chyba że masz już zapisanych 5 innych tarcz.
- Aby wyświetlić zapisane tarcze zegara w aplikacji Fitbit, dotknij zakładki Dzisiaj  > ikona w lewym górnym rogu > zdjęcie urządzenia > **Galeria**. Zapisane tarcze możesz sprawdzić w Moje tarcze zegara.
 - Aby usunąć tarczę zegara, dotknij tarczy > **Usuń tarczę zegara**.
 - Aby przełączyć na zapisaną tarczę zegara, dotknij tarczy > **Wybierz**.
- Aby przełączyć się między zapisanymi tarczami zegara na zegarku, naciśnij i przytrzymaj palec na obecnej tarczy zegara.

Zmiana kolejności kafelków

Aby poruszać się po kafelkach, przesuвай palcem w prawo lub w lewo po tarczy zegara. Aby wybrać kafelki do wyświetlenia oraz ich kolejność:

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > obraz swojego urządzenia. > **Galeria**.
2. W sekcji Moje kafelki na urządzeniu Versa 4 dotknij **Zarządzaj**.
 - Aby zmienić kolejność kafelków, dotknij i przytrzymaj ikony siatki. Przenieś kafelek w górę lub w dół listy, a następnie zwolnij, aby pozostawić go w wybranym miejscu.
 - Aby usunąć kafelek, naciśnij ikonę X > **Usuń**.
 - Aby dodać kafelek, dotknij **Dodaj kafelek** > dotknij kafelek, który chcesz dodać > **Zainstaluj**.

Pamiętaj, że nie możesz mieć zainstalowanych na zegarku więcej niż 8 kafelków. Jeśli masz już zainstalowanych 8 kafelków, przed instalacją nowego, usuń jeden ze starych.

Zarządzanie aplikacjami


Spersonalizuj swój zegarek, dodając ulubione aplikacje.

Uruchamianie aplikacji


Na tarczy zegara naciśnij przycisk, aby zobaczyć listę aplikacji zainstalowanych na zegarku. Najczęściej używane aplikacje pojawią się na górze. Aby przejrzeć aplikacje, przesuń palcem w górę. Aby otworzyć aplikację, dotknij jej.

Usuwanie aplikacji

Większość aplikacji zainstalowanych na Versa 4 możesz usunąć:

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > kafelek Versa 4.
2. Dotknij **Galeria**.
3. Dotknij aplikację, którą chcesz usunąć. Być może trzeba będzie przesunąć w górę, aby ją znaleźć.
4. Dotknij **Odstaluj**.

Ponowna instalacja aplikacji


1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > kafelek Versa 4.
2. Dotknij **Galeria** > **Aplikacje**.
3. Przejrzyj wszystkie aplikacje. Kiedy znajdziesz tę, którą chcesz zainstalować, dotknij jej.
4. Dotknij **Zainstaluj**, aby dodać aplikację do Versa 4.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Aktualizacja aplikacji

Czasem może się pojawić konieczność aktualizacji aplikacji zainstalowanych na Versa 4.


Aby uaktualnić aplikację:

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > kafelek Versa 4.
2. Dotknij **Galeria**. Znajdź aplikację, którą chcesz zaktualizować. Być może trzeba będzie przesunąć palcem w górę, aby ją znaleźć.
3. Dotknij przycisku **Aktualizuj** obok aplikacji.

Dostosowanie ustawień i uprawnień

Wiele aplikacji ma opcje włączenia powiadomień, udzielenia uprawnień i dostosowania tego, co jest widoczne na wyświetlaczu. Pamiętaj, że wyłączenie jakichkolwiek uprawnień może spowodować przerwanie funkcjonowania.


Aby wejść do ustawień:

1. Trzymając zegarek w pobliżu, dotknij zakładki dzisiaj w aplikacji Fitbit  > ikona w lewym górnym rogu > obraz swojego urządzenia.
2. Dotknij **Galeria**.
3. Dotknij aplikacji lub tarczy zegara, których ustawienia chcesz zmienić. Aby zobaczyć aplikację, musisz przesunąć palcem w górę.
4. Dotknij **Ustawienia** lub **Uprawnienia**.
5. Dotknij strzałki Wstecz po skończeniu wprowadzania zmian.


Asystent głosowy

Sprawdzaj pogodę, ustawiaj timery i alarmy, steruj urządzeniami domowymi i nie tylko, wydając zegarkowi polecenia głosowe.


Konfiguracji wbudowanej Alexy

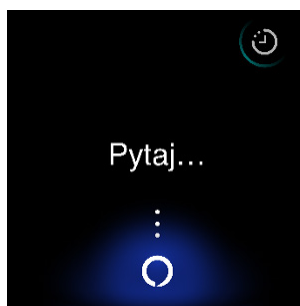
1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > kafelek Versa 4.
2. Dotknij **Amazon Alexa** > **Zarejestruj się przez Amazon..**
3. Dotknij **Rozpocznij**.
4. Zaloguj się do konta Amazon albo utwórz nowe.
5. Postępuj zgodnie ze wskazówkami wyświetlanymi na ekranie i dowiedz się, co potrafi Alexa. Dotknij **Zamknij**, aby powrócić do ustawień urządzenia w aplikacji Fitbit.

Aby zmienić język rozpoznawany przez Alexę:

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > kafelek Versa 4.
2. Dotknij **Amazon Alexa**.
3. Dotknij obecnego języka, aby go zmienić albo dotknij **Wyloguj**, aby przestać korzystać z Alexy na zegarku.

Wejdź w interakcję ze swoim asystentem głosowym

1. Otwórz aplikację Alexa  na zegarku. Pamiętaj, że aplikacja Fitbit musi być uruchomiona w tle na telefonie.
2. Wydaj polecenie.



Przed poleceniem nie musisz mówić "Alexa". Na przykład:

- Ustaw timer na 10 minut.
- Ustaw alarm na 8:00 rano.
- Jaka jest temperatura na zewnątrz?
- Przypomnij mi, żeby zrobić obiad na 18:00.
- Ile białka jest w jajku?
- Poproś Fitbit o rozpoczęcie biegu.*
- Rozpocznij jazdę na rowerze z Fitbit.*

*Aby móc prosić Alexę o uruchomienie Ćwiczenia na zegarku, najpierw musisz skonfigurować umiejętności Fitbit dla Alexy. Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#). Komendy są obecnie dostępne w językach angielskim, niemieckim, francuskim, włoskim, hiszpańskim i japońskim.




Amazon Alexa nie jest dostępna we wszystkich krajach. Więcej informacji na fitbit.com/voice.

Pamiętaj, że samo powiedzenie „Alexa” nie aktywuje asystenta na Twoim zegarku—musisz uruchomić aplikację asystenta głosowego na zegarku, żeby włączyć mikrofon. Mikrofon wyłączy się po zamknięciu asystenta albo wygaszeniu ekranu zegarka.

Dla lepszej funkcjonalności zainstaluj Amazon Alexa na telefonie. Z aplikacją zegarek będzie miał dostęp do dodatkowych umiejętności Alexy.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Sprawdzanie alarmów Alexy, powiadomień i timerów

1. Uruchom aplikację Alexa  na zegarku.
2. Dotknij ikonę alertów  i przesunij palcem w górę, aby wyświetlić alarmy, przypomnienia i timery.
3. Dotknij alarmu, aby go włączyć albo wyłączyć. Aby dostosować albo anulować przypomnienie albo timer, dotknij ikony Alexa  i wydaj polecenie.

Pamiętaj, że alarmy i timery Alexy to osobne funkcje niezależne od funkcji Alarmy

 czy Timer .

Styl życia

Korzystaj z aplikacji, dzięki którym jesteś blisko tego, na czym Ci zależy. Zobacz [Aplikacje, kafelki i tarcze zegara](#) na stronie 25 , aby dowiedzieć się, jak dodawać i jak usuwać aplikacje.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Pogoda

Pogodę w bieżącej lokalizacji oraz dwóch innych wybranych lokalizacjach możesz zobaczyć w sekcji Pogoda na zegarku.

Możesz sprawdzić prognozę pogody w bieżącej lokalizacji w swoich kafelkach. Przesuń palcem po tarczy zegara w prawo lub w lewo, aż znajdziesz aplikację Pogoda. Użyj panelu na dole ekranu, aby sprawdzić obecne zachmurzenie, przewidywaną temperaturę, prawdopodobieństwo deszczu i jakość powietrza. Kliknij


gdziekolwiek na kafelku, aby uruchomić aplikację Pogoda ☀️, gdzie znajdziesz więcej szczegółów oraz prognozę dla dwóch dodatkowo wybranych lokalizacji.

Jeśli nie pojawi się pogoda dla bieżącej lokalizacji, sprawdź, czy w aplikacji Fitbit są włączone usługi lokalizacji. Jeśli zmienisz lokalizację lub nie widzisz aktualnych danych dla swojej obecnej lokalizacji, zsynchronizuj zegarek, aby zobaczyć nową lokalizację i najnowsze dane w sekcji Pogoda lub w kafelku.

Wybierz jednostkę temperatury w aplikacji Fitbit. Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).



Aby dodać lub usunąć miasto:

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > kafelek Versa 4.
2. Dotknij **Galeria**.
3. Dotknij aplikacji **Pogoda**. Być może będzie trzeba przesunąć palcem w górę, aby ją znaleźć.
4. Dotknij **Ustawienia** > **Dodaj miasto**, aby dodać dwie dodatkowe lokalizacje albo dotknij **Edytuj** > ikonę **X**, aby usunąć lokalizację. Pamiętaj, że nie możesz usunąć bieżącej lokalizacji.

Znajdź telefon

Skorzystaj z funkcji Znajdź mój telefon , aby zlokalizować swój telefon.

Wymagania:

- Zegarek musi być połączony („sparowany“) z telefonem, który chcesz znaleźć.
- Telefon musi mieć włączoną funkcję Bluetooth i znajdować się 30 stóp (10m) od urządzenia Fitbit.
- Aplikacja Fitbit musi być uruchomiona w tle na telefonie.
- Telefon musi być włączony

Aby znaleźć telefon:

1. Uruchom funkcję Znajdź telefon na zegarku.
2. Dotknij **Znajdź telefon**. Telefon głośno zadzwoni.
3. Kiedy znajdziesz telefon, dotknij **Anuluj**, aby wyłączyć dzwonienie.

Mapy Google

Korzystaj ze wskazówek od Map Google  na zegarku.


Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Powiadomienia z telefonu

Versa 4 może pokazywać powiadomienia o rozmowach, wiadomościach, wydarzeniach z kalendarza oraz powiadomienia z innych aplikacji z telefonu. Aby otrzymywać powiadomienia, trzymaj telefon w odległości 9 m od zegarka.

Konfiguracja powiadomień

Sprawdź, czy Bluetooth w telefonie jest włączony i czy telefon może otrzymywać powiadomienia (często w Ustawienia > Powiadomienia). Następnie skonfiguruj powiadomienia:

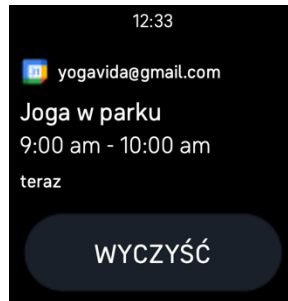
1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > kafelek Versa 4.
2. Dotknij **Powiadomienia**.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby podłączyć zegarek. Powiadomienia o rozmowach, wiadomościach oraz wydarzeniach z kalendarza są włączone automatycznie.
4. Aby włączyć powiadomienia z aplikacji zainstalowanych na telefonie, w tym z Fitbit czy WhatsApp, dotknij **Powiadomienia z aplikacji** i włącz te, które mają się wyświetlać na trackerze.

Należy pamiętać, że jeśli posiadasz iPhone lub iPad, Versa 4 pokazuje powiadomienia ze wszystkich kalendarzy zsynchronizowanych z sekcją Kalendarz. Jeśli masz telefon z systemem Android, Versa 4 pokazuje powiadomienia z aplikacji kalendarzowej, którą wybierzesz podczas konfiguracji.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Wyświetlanie przychodzących powiadomień

Zegarek sygnalizuje powiadomienia wibracją. Jeśli nie odczytasz powiadomienia w chwili, gdy nadejdzie, możesz je sprawdzić później, przesuwając palcem po tarczy zegara w górę lub naciskając dwa razy przycisk i dotykając ikony powiadomień.



Zarządzanie powiadomieniami

Versa 4 przechowuje do 30 powiadomień, przy czym najstarsze są wymieniane na nowe w miarę przychodzenia kolejnych.


Aby zarządzać powiadomieniami:

- Przesuń palcem w górę po tarczy zegara, aby wyświetlić swoje powiadomienia, a następnie dotknij dowolnego powiadomienia, aby je rozwinąć.
- Aby usunąć powiadomienie, dotknij, aby je rozwinąć, następnie przesuń w dół i dotknij **Wyczyść**.
- Aby skasować wszystkie powiadomienia na raz, przesuń w górę powiadomień, aż dojdiesz do końca i dotknij **Wyczyść wszystko**.
- Aby wyjść z ekranu powiadomień, naciśnij przycisk lub przesuń palcem w dół.


Wyłączanie powiadomień

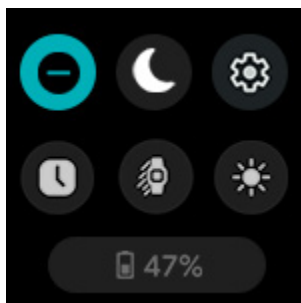
Wyłącz niektóre powiadomienia w aplikacji Fitbit lub wyłącz wszystkie powiadomienia w szybkich ustawieniach na Versa 4. Przy wyłączonych powiadomieniach Twój zegarek nie będzie wibrował, a ekran nie włączy się, gdy telefon otrzyma powiadomienie.

Aby wyłączyć niektóre powiadomienia:

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit na telefonie dotknij ikony w lewym górnym rogu > kafelek Versa 4 > **Powiadomienia**.
2. Wyłącz powiadomienia, których nie chcesz już otrzymywać na zegarku.

Aby wyłączyć wszystkie powiadomienia:

1. Przesuń palcem w dół po tarczy, aby wejść do szybkich ustawień.
2. Dotknij ikony Nie przeszkadzać . Wszystkie powiadomienia, w tym gratulacje za osiągnięcie celów, zostaną wyłączone.



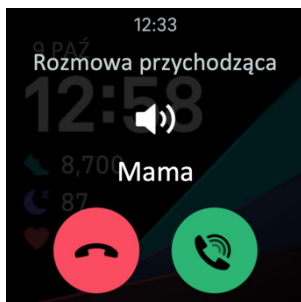
Pamiętaj, że jeśli używasz trybu Nie przeszkadzać na telefonie, zegarek nie będzie otrzymywał żadnych powiadomień do chwili wyłączenia trybu.

Odbieranie i odrzucanie rozmów telefonicznych


Urządzenie Versa 4 powiązane z iPhone lub Android daje możliwość odbierania i odrzucania rozmów przychodzących.

Aby odebrać rozmowę, dotknij ikony zielonego telefonu na ekranie zegarka. Aby odrzucić rozmowę, dotknij ikony czerwonego telefonu, aby odesłać dzwoniącego do poczty głosowej.

Imię i nazwisko osoby dzwoniącej pojawia się, jeśli znajduje się ona na Twojej liście kontaktów; w przeciwnym razie zobaczysz numer telefonu.



Odbieraj rozmowy na nadgarstku

Aby skonfigurować rozmowy z nadgarstka, w zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit na telefonie dotknij ikony w lewym górnym rogu > obraz Twojego urządzenia > **Rozmowy z nadgarstka**. Aby skonfigurować rozmowy z nadgarstka, postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami.

Telefon Android





Dotknij każdego wymagania dotyczącego konfiguracji i postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby zaakceptować i włączyć niezbędne uprawnienia i żądania dotyczące parowania.






- Pamiętaj, że jeśli pojawi się przycisk **Zobacz instrukcje**, może to oznaczać, że korzystasz ze starszej wersji aplikacji Fitbit. Dotknij **Zobacz instrukcje** i użyj **iPhone** na stronie [35 Instrukcje konfiguracji rozmów z nadgarstka](#).

iPhone

1. Dotknij **Rozpocznij konfigurację**.
2. W telefonie dotknij **Ustawienia** > **Bluetooth**. Twój telefon poszuka dostępnych urządzeń.
3. Kiedy zobaczysz **Versa 4 Sterowanie/Rozmowy** jako dostępne urządzenie, dotknij tej opcji. Na ekranie telefonu pojawi się numer.
4. Kiedy ten sam numer pojawi się na Twoim zegarku, dotknij **Paruj**.
5. Wróć do aplikacji Fitbit na telefonie. Dotknij **Gotowe**, aby zakończyć konfigurację.

Aby odebrać rozmowę przy użyciu trybu z nadgarstka:

1. Kiedy ktoś zadzwoni, dotknij ikony zielonej słuchawki  na zegarku. Pamiętaj, że Twój telefon musi się znajdować w pobliżu, a aplikacja Fitbit musi być uruchomiona w tle.
2. Rozmawiając, mów do zegarka. Głos rozmówcy będzie dochodził z głośnika w zegarku.
 - Aby dostosować głośność, dotknij ikony głośnika  > ikona minus 
albo ikona plus . Przewiń w prawo, aby powrócić do poprzedniego ekranu.




- Aby się wyciszyć, dotknij ikony mikrofonu . Dotknij tej samej ikony, aby wyłączyć wyciszenie.
 - Aby przełączyć na klawiaturę, dotknij ikony trzech kropek  > **Klawiatura**. Przewiń w prawo, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
 - Aby przełączyć rozmowę na telefon, dotknij ikony trzech kropek  > **Telefon**. Dotknij ikony zegarka , aby przenieść rozmowę z powrotem na zegarek.
3. Aby zakończyć rozmowę, dotknij ikony czerwonego telefonu .

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Odpowiadanie na wiadomości (telefony Android)

Odpowiadaj bezpośrednio na wiadomości tekstowe i powiadomienia z wybranych aplikacji na zegarku za pomocą zaprogramowanych szybkich odpowiedzi albo mówiąc do swojego urządzenia Versa 4. Trzymaj swój telefon w pobliżu z aplikacją Fitbit działającą w tle, by odpowiadać na wiadomości z zegarka.

Aby odpowiedzieć na wiadomość:

1. Otwórz powiadomienie, na które chcesz odpowiedzieć.
2. Wybierz, jak chcesz odpowiedzieć na wiadomość:
 - Dotknij ikony mikrofonu,  aby odpowiedzieć na wiadomość za pomocą funkcji zmieniającej komunikat głosowy w wiadomość tekstową. Aby zmienić język rozpoznawany przez mikrofon, dotknij **Język**. Po nagraniu odpowiedzi dotknij **Wyślij** albo dotknij **Spróbuj ponownie**, aby powtórzyć.
 - Dotknij ikony tekstu,  aby odpowiedzieć na wiadomość z listy szybkich odpowiedzi.
 - Dotknij ikonę emotikonu,  aby odpowiedzieć na wiadomość za pomocą emotki.


Więcej informacji, w tym dotyczących personalizacji szybkich odpowiedzi, w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Pomiary czasu

Alarmy wibrują, aby obudzić lub zaalarmować użytkownika w ustawionym czasie. Możesz ustawić do 8 alarmów, aby uruchamiały się raz lub kilka razy dziennie. Możesz też mierzyć czas wydarzeń stoperem albo ustawić odliczanie.

Pamiętaj, że alarmy i timery ustawiane za pomocą asystenta głosowego funkcjonują osobno od tych ustawionych w sekcjach Alarmy i Timery. Więcej informacji znajdziesz w sekcji [Asystent głosowy](#) na stronie 28.



Ustaw alarm

Ustaw jednorazowe lub powtarzające się alarmy w sekcji Alarmy . Po uruchomieniu alarmu zegarek zaczyna wibrować.

Ustawiając alarm, włącz Smart Wake, a zegarek sam wybierze najlepszą porę do pobudki w czasie do 30 minut przed ustawioną godziną. Dzięki temu nie wybudzisz się z fazy snu głębokiego i tym samym wstaniesz w lepszym nastroju. Jeśli Smart Wake nie znajdzie lepszego czasu na pobudkę, alarm włączy się o ustawionej godzinie.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Odrzucanie alarmu i drzemka

Kiedy alarm zostaje uruchomiony, zegarek zaczyna wibrować. Aby odrzucić alarm, dotknij ikony alarmu . Aby włączyć drzemkę na 9 minut, dotknij ikony drzemki. 

Możesz włączać drzemkę dowolną ilość razy. Versa 4 automatycznie przechodzi w tryb drzemki, jeśli ignorujesz alarm przez ponad minutę.







Korzystanie z timera i stopera



Mierz zegarkiem czas wydarzeń za pomocą stopera albo ustawiaj odliczanie timerem. Możesz włączyć timer i stoper jednocześnie.

W trybie Zawsze na ekranie tracker nadal wyświetla stoper lub odliczanie timera, dopóki się ono nie zakończy lub dopóki nie wyjdiesz z aplikacji.

Mierzenie czasu wydarzeń stoperem

1. Uruchom w zegarku aplikację Timery .
2. W sekcji Stoper dotknij **Start**.
3. Dotknij ikony odtwarzania , aby uruchomić stoper.
4. Dotknij ikony pauzy , aby zatrzymać stoper.
5. Dotknij ikony resetu , aby zresetować stoper.

Monitorowanie upływającego czasu za pomocą timera


1. Przesuń palcem w lewo lub w prawo po tarczy zegarka, aby znaleźć kafelek Timery.
2. Aby uruchomić timer, dotknij go.
 1. Jeśli na liście nie ma czasu trwania, który chcesz uruchomić, dotknij ikony menu  **Dodaj timer**.
 2. Aby ustawić timer, przesuń palcem w górę lub w dół.
 3. Aby uruchomić timer, dotknij czasu.
3. Możesz wyjść z kafelka timera podczas, gdy jest uruchomiony. Po powrocie możesz sprawdzić postępy. Naciśnij ikonę pauzy , aby zatrzymać timer albo ikonę **X**, aby go anulować. Kiedy wyznaczony czas dobiegnie końca, urządzenie zaświeci się i zawibruje.
4. Dotknij ikonę znacznika wyboru lub naciśnij przycisk, aby zatrzymać alert.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Aktywność i wellness

Noszone urządzenie Versa 4 przez cały czas śledzi szereg statystyk, w tym aktywność godzinową, tętno i sen. Dane są w ciągu dnia automatycznie synchronizowane z aplikacją Fitbit.

Zobacz swoje statystyki

Przesuń palcem w prawo lub w lewo, aby znaleźć kafelek Dzisiejsza aktywność, który pokazuje minuty w strefie aktywnej, kroki, kalorie, pokonany dystans i zebrane piętra. Aby wyświetlić szczegóły i dodatkowe statystyki, dotknij kafelek, aby uruchomić aplikację Dzisiaj , w której znajdziesz następujące dane:

Minuty w strefie aktywnej	Minuty w strefie aktywnej zebrane dzisiaj oraz liczba minut w strefie aktywnej zbieranych obecnie na minutę
Spalone kalorie	Spalone dzisiaj kalorie i postępy w drodze do celu
Dystans	Pokonany dystans i postępy w drodze do celu
Ćwiczenie	Liczba dni, kiedy osiągnięto cel aktywności tygodniowej
Piętra	Pokonane dziś piętra i postępy w drodze do celu
Tętno	Obecne tętno i strefa tętna
Aktywność godzinowa	Liczba godzin, w których udało się osiągnąć cel aktywności godzinowej
Cykl miesięczkowy	Informacja na temat bieżącej fazy cyklu menstruacyjnego, jeśli jest dostępna
Świadomość	Liczba ukończonych sesji medytacyjnych w tym tygodniu i postępy w drodze do celu
Nasycenie tlenem	Ostatnia średnia wartość SpO2 w spoczynku
Gotowość (tylko Premium)	Wynik codziennej gotowości
Tętno spoczynkowe	Tętno spoczynkowe
Sen	Czas trwania snu oraz ocena snu
Kroki	Zrobione dzisiaj kroki i postępy w drodze do celu
Wynik zarządzania stresem	Codzienny wynik zarządzania stresem oraz zapisane dzisiaj odczucia

Aby zmienić kolejność statystyk, naciśnij i przytrzymaj daną pozycję, a następnie przeciągnij ją w górę lub w dół. Dotknij **Dodaj statystyki** na dole strony, aby przywrócić ukryte statystyki.

Pełną historię oraz inne dane wykryte przez zegarek znajdziesz w aplikacji Fitbit.

Śledzenie dziennego celu aktywności

Versa 4 śledzi postęp w dążeniu do wybranego celu aktywności dnia. Po osiągnięciu celu zegarek wibruje i świętuje razem z Tobą.

Wybór celu

Aby rozpocząć podróż po zdrowie i dobrą formę, ustal swój cel. Na początek jest ustawiony na 10 000 kroków dziennie. Możesz zmienić liczbę kroków albo wybrać inny cel aktywności.

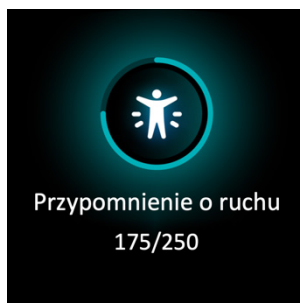
Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Śledź postęp w drodze do swojego celu na Versa 4. Więcej informacji w sekcji [Zobacz swoje statystyki](#) na stronie 39.

Śledzenie aktywności godzinowej

Versa 4 pomaga w zachowaniu aktywności w ciągu dnia, monitorując, kiedy się nie ruszasz i przypominając Ci o konieczności ruchu.

Przypomnienia motywują Cię, by robić przynajmniej 250 kroków na godzinę. Jeśli nie zrobisz tylu kroków, poczujesz wibrację i zobaczysz przypomnienie na 10 minut przed upływem godziny. Jeśli po otrzymaniu przypomnienia zrobisz 250 kroków, poczujesz ponownie wibrację, a na ekranie pojawią się gratulacje.



Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Monitoruj swój sen

Zakładaj Versa 4 do łóżka, aby automatycznie śledzić podstawowe statystyki dotyczące snu, takie jak czas snu, fazy snu (płytkiego, głębokiego i REM) oraz ocenę snu (jakość snu).

Versa 4 śledzi również szacunkową zmienność tlenu w nocy, aby pomóc w wykrywaniu potencjalnych zaburzeń oddychania, temperaturę skóry, aby sprawdzić czy odbiega od Twojej osobistej wartości bazowej oraz poziomy SpO2, które szacują poziom natlenienia krwi.

Aby zobaczyć statystyki dotyczące snu, zsynchronizuj swój zegarek po obudzeniu i sprawdź aplikację Fitbit albo przesunij palcem w lewo lub w prawo po tarczy zegara i odszukaj kafelek Sen.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Ustal cel snu

Na początek cel snu wynosi 8 godzin na noc. Możesz go dostosować do własnych potrzeb.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Poznaj swoje długofalowe nawyki senne

Z wersją Premium możesz poprawić swoje nawyki senne dzięki miesięcznemu profilowi snu. Zakładaj urządzenie Fitbit do spania przez minimum 14 dni w miesiącu. 1 dnia każdego miesiąca sprawdź aplikację Fitbit, aby zobaczyć szczegółowe dane dotyczące swojego snu według 10 kategorii oraz poznać swojego zwierzaka sennego, który odzwierciedla Twoje długofalowe trendy i nawyki. Obserwuj swojego zwierzaka sennego na urządzeniu z tarczą Mój zwierzak senny.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Jak dowiedzieć się więcej o swoim śnie

Z Fitbit Premium możesz sprawdzać szczegóły dotyczące oceny snu oraz swój wynik na tle znajomych, aby wypracować zdrowsze nawyki i lepiej się wysypiać.


Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).



Śledź swoją miesiączkę

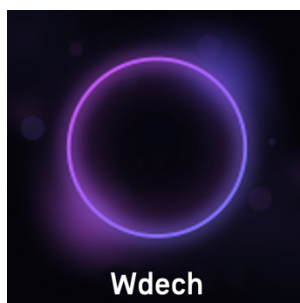
Dodaj kafelek Cykl miesięczkowy na zegarku, aby móc sprawdzić swój cykl albo zapisać miesiączkę na zegarku. Przesuń palcem w prawo lub w lewo po tarczy zegara, aby znaleźć kafelek Cykl miesięczkowy. Wyświetla się Twój obecny cykl. Dotknij **Zapisz** i postępuj zgodnie ze wskazówkami, aby zapisać swoją miesiączkę.

Więcej informacji w [artykule pomocniczym](#).

Prowadzone sesje oddechowe

Funkcja Relaks  w Versa 4 udostępnia spersonalizowane prowadzone sesje oddechowe, aby pomóc Ci znaleźć w ciągu dnia chwilę odprężenia. Wszystkie powiadomienia na czas sesji zostają automatycznie wyłączone.

1. Uruchom aplikację Relaks .
2. Pierwszą opcją jest sesja 2-minutowa. Dotknij ikony koła zębatego,  aby zmienić czas trwania sesji albo włączyć wibracje.
3. Dotknij ikony **Start**, aby rozpocząć sesję. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.




4. Po zakończeniu sesji dotknij **Zapisz**, aby zapisać nastrój albo dotknij **Pomiń**, aby pominąć ten krok.
5. Wyświetl podsumowanie i dotknij **Gotowe**, aby zamknąć aplikację.

Po zakończeniu ćwiczenia pojawi się podsumowanie pokazujące wyrównanie oddechu (czy udało Ci przestrzegać zaleceń), Twoje tętno początkowe i końcowe oraz ilość dni, kiedy wykonano prowadzoną sesję oddechową.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Sprawdź swój Wynik zarządzania stresem

Obliczony na podstawie danych dotyczących tętna, ćwiczeń i snu Twój wynik zarządzania stresem pomaga ci zobaczyć, czy Twoje ciało pokazuje na co dzień oznaki stresu. Wynik waha się od 1 do 100, gdzie wyższa liczba oznacza, że Twoje ciało wykazuje mniej oznak stresu fizycznego. Aby zobaczyć swój dzienny wynik zarządzania stresem, załóż zegarek do spania, a rano uruchom aplikację Fitbit

w telefonie. W zakładce Dzisiaj  dotknij kafelka Zarządzanie stresem.

Zapisuj, jak się czujesz w ciągu dnia, aby zaobserwować, jak Twój umysł i ciało reagują na stres. Z abonamentem Fitbit Premium wyświetlisz szczegółowe rozbieżności wyniku.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Zaawansowane metryki zdrowotne

Poznaj lepiej swój organizm dzięki danym dotyczącym zdrowia w aplikacji Fitbit. Ta funkcja pozwala na monitorowanie najważniejszych danych przez urządzenie Fitbit, aby można było obserwować trendy i zachodzące zmiany.


Metryki obejmują:

- Nasylenie tlenem (SpO2)
- Wariacje temperatury skóry
- Zmienność rytmu serca
- Tętno spoczynkowe
- Częstość oddechów

Pamiętaj: ta funkcja nie jest przeznaczona do diagnozowania ani leczenia jakiegokolwiek stanu chorobowego i nie powinna być wykorzystywana do żadnych celów medycznych. Jej zadaniem jest dostarczanie informacji, które pomagają dbać o organizm i zdrowie. Jeśli martwisz się stanem swojego zdrowia, skontaktuj się z lekarzem. Jeśli odczuwasz niepokojące objawy, skontaktuj się z pogotowiem.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Ćwiczenie i serce

Możesz automatycznie śledzić ćwiczenia albo śledzić je z funkcją Ćwiczenie , aby widzieć statystyki w czasie rzeczywistym oraz podsumowanie końcowe.


Sprawdź aplikację Fitbit, aby udostępnić swoją aktywność znajomym i rodzinie oraz sprawdzaj, jak Twój całonocny poziom sprawności fizycznej wypada na tle innych.

Automatyczne śledzenie ćwiczeń

Versa 4 automatycznie rozpoznaje i zapisuje wiele intensywnych ćwiczeń trwających ponad 15 minut. Podstawowe statystyki dotyczące swojej aktywności znajdziesz

w aplikacji Fitbit na telefonie. W zakładce Dzisiaj  dotknij kafelka Ćwiczenie .


Włącz wykrywanie spaceru, biegu czy jazdy na rowerze, aby automatycznie uruchamiać aplikację Ćwiczenie, kiedy zegarek rozpozna spacer, bieg lub jazdę na rowerze. Aby włączyć to ustawienie:

1. Uruchom aplikację Ćwiczenie .
2. Dotknij opcji spaceru, biegu lub jazdy na rowerze.
3. Przesuń palcem w górę i włącz **Wykrywanie spaceru**, **Wykrywanie biegu** albo **Wykrywanie roweru**. Kiedy Twój zegarek wykryje rodzaj treningu, aplikacja Ćwiczenie uruchomi się automatycznie.




Pamiętaj, że jeśli wyłączysz to ustawienie, podstawowe statystyki dotyczące spacerów, biegu i jazdy na rowerze będą nadal zapisywane w aplikacji Fitbit.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).


Śledzenie i analiza ćwiczeń w trybie Ćwiczenie

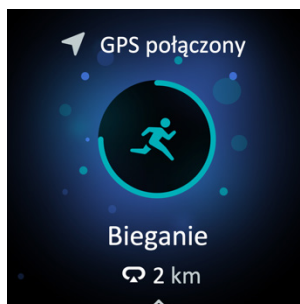
Śledź konkretne ćwiczenia z trybem Ćwiczenie  na Versa 4, aby na nadgarstku sprawdzać statystyki w czasie rzeczywistym, takie jak dane dotyczące tętna, spalone kalorie, czas trwania i potreningowe podsumowanie. Dodatkowe statystyki oraz mapę intensywności treningu (jeśli był użyty GPS) zobaczysz w sekcji Ćwiczenie w aplikacji Fitbit.

Aby śledzić ćwiczenie:

1. Na urządzeniu Versa 4 uruchom aplikację Ćwiczenie  i przesuwaj palcem, aby znaleźć konkretne ćwiczenie. Ostatnie znajdują się na górze. Dotknij **Inne ćwiczenia**, aby znaleźć pełną listę ćwiczeń. Możesz też poprosić Alexę o uruchomienie aplikacji Ćwiczenie albo rozpoczęcie śledzenie treningu. Więcej informacji w sekcji [Interakcja z asystentem głosowym](#) na stronie 28.
2. Dotknij wybranego ćwiczenia. Jeśli przy aktywności będzie używany GPS, poczekaj na sygnał połączenia albo zacznij aktywność, a GPS połączy się, gdy znajdzie sygnał. Pamiętaj, że znalezienie sygnału może chwilę potrwać.
3. Dotknij ikonę odtwarzania , aby rozpocząć ćwiczenie lub przesuwaj w górę, aby wybrać cel ćwiczenia albo dostosować ustawienia. Więcej informacji o ustawieniach w sekcji [Personalizacja ustawień ćwiczenia](#) na stronie 46.
4. Dotknij lub przewiń duże statystyki, aby zobaczyć statystyki w czasie rzeczywistym. Aby zatrzymać trening, naciśnij przycisk albo przesuwaj palcem w górę i dotknij ikony pauzy . Naciśnij przycisk jeszcze raz albo dotknij ikony wznowienia, aby wznowić trening.
5. Po zakończonym treningu przesuwaj palcem w górę i dotknij **Zakończ**. Pojawi się podsumowanie treningu.
6. Dotknij **Podsumowanie**, aby wznowić trening, **Rozpocznij nowy**, aby rozpocząć nowy trening albo **Gotowe**, aby zamknąć ekran podsumowania.

Uwagi:

- Jeśli ustawisz cel ćwiczenia, tracker powiadomi Cię, gdy będziesz w połowie drogi do celu i kiedy go osiągniesz.
- Jeśli ćwiczenie korzysta z GPS na górze ekranu pojawia się komunikat "Łączenie z GPS". Kiedy wyświetli się informacja "Połączono z GPS", a urządzenie Versa 4 zawibruje, oznacza to, że sygnał GPS został znaleziony. W trakcie ćwiczenia ikona GPS  kręci się, jeśli zegarek wyszukuje sygnału GPS. Nieruchoma ikona GPS oznacza, że sygnał GPS został znaleziony. Czerwona ikona GPS oznacza, że nie udało się znaleźć sygnału GPS.





Dynamic GPS w Charge 4 pozwala na ustawienie typu GPS na początku ćwiczenia. Versa 4 próbuje się łączyć z czujnikami GPS w telefonie, aby oszczędzać baterię. Jeśli telefon nie znajduje się w pobliżu lub jest w ruchu, Versa 4 wykorzystuje wbudowany GPS.

Personalizacja ustawień ćwiczenia

Spersonalizuj na zegarku różne ustawienia dla każdego rodzaju ćwiczenia. Te ustawienia to:

Zawsze na ekranie	Zostaw na czas ćwiczenia włączony ekran
Automatyczne zatrzymanie	Automatycznie zatrzymuj bieg, spacer lub jazdę na rowerze, kiedy przestanę się ruszać
GPS	Śledzenie trasy za pomocą GPS
Powiadomienia o strefach tętna	Otrzymuj powiadomienia o wejściu w docelową strefę tętna podczas treningu. Więcej informacji znajdziesz w artykule dotyczącym pomocy
Interwał	Ustaw czas ruchu i odpoczynku w trakcie treningu interwałowego
Długość basenu	Ustawienie długości basenu
Wykrywanie biegu/spaceru/roweru	Uruchom aplikację Ćwiczenie automatycznie, kiedy zegarek wykryje bieg, spacer albo jazdę na rowerze.
Etapy	Otrzymuj powiadomienia po osiągnięciu konkretnych etapów podczas treningu.
Pokaż statystyki	Wybierz, które statystyki chcesz widzieć podczas śledzenia ćwiczenia.

Ustawienia różnią się w zależności od ćwiczenia. Aby dostosować ustawienia dla każdego rodzaju ćwiczenia:

1. W Versa 4 uruchom aplikację Ćwiczenie .
2. Dotknij ćwiczenia, które chcesz dostosować.
3. Przewiń w górę po liście ustawień.
4. Dotknij ustawienia, aby je dostosować.
5. Kiedy skończysz, przesuwaj w dół, aż zobaczysz ikonę odtwarzania .



Podsumowanie treningów



Po zakończeniu treningu Versa 4 wyświetla podsumowanie Twoich statystyk.

Sprawdź kafelek Ćwiczenie w aplikacji Fitbit, aby zobaczyć dodatkowe statystyki i mapę intensywności treningu, jeśli był używany GPS.

Monitorowanie tętna

Versa 4 personalizuje strefy tętna na bazie rezerwy tętna, która jest różnicą pomiędzy maksymalnym tętnem a tętnem spoczynkowym. Aby osiągnąć wybraną intensywność, sprawdzaj podczas ćwiczeń swoje tętno oraz strefy tętna na zegarku. Versa 4 powiadamia o wejściu w konkretne strefy tętna.

Ikona	Strefa	Wyliczenie	Opis:
	Poniżej strefy	Poniżej 40% rezerwy tętna	Poniżej strefy spalania tłuszczu Twoje serce bije wolniej.
	Strefa spalania tłuszczu	Pomiędzy 40% a 59% rezerwy tętna	W strefie spalania tłuszczu wykonujesz prawdopodobnie ćwiczenia o umiarkowanym stopniu intensywności, takie jak spacer. Twoje tętno i oddech mogą być przyspieszone, ale dalej możesz rozmawiać.

Ikona	Strefa	Wyliczenie	Opis:
	Strefa cardio	Pomiędzy 60% a 84% rezerwy tętna	W strefie cardio prawdopodobnie wykonujesz ćwiczenia o wysokim stopniu intensywności, takie jak bieg czy spinning.
	Strefa szczytu	Powyżej 85% rezerwy tętna	W strefie szczytu wykonujesz prawdopodobnie krótkie, bardzo intensywne ćwiczenia takie jak sprint czy intensywny trening interwałowy.

Spersonalizowane strefy tętna

Zamiast używać gotowych stref tętna możesz utworzyć własne w aplikacji Fitbit i osiągać samodzielnie zdefiniowane zakresy.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Zbieranie minut w strefie aktywnej

Minuty w strefie aktywnej otrzymujesz za czas spędzony w strefach spalania tłuszczu, cardio oraz szczytu. Za każdą minutę w strefie cardio i szczytu otrzymujesz 2 minuty w strefie aktywnej.

1 min w strefie spalania tłuszczu = 1 Minuta w strefie aktywnej
1 min w strefie cardio lub szczytu = 2 Minuty w strefie aktywnej

Po chwili od wejścia do kolejnej strefy tętna w trakcie ćwiczenia zegarek wibruje, aby Ci pokazać efekty Twojej pracy. Liczba wibracji pokazuje, w której jesteś strefie:

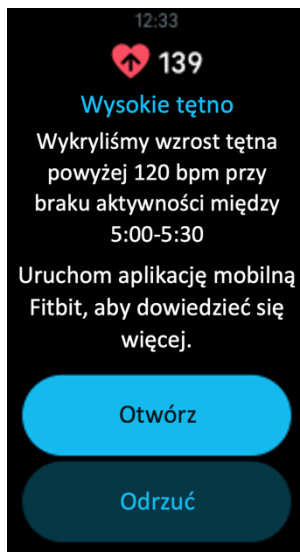
1 wibracja = strefa spalania tłuszczu
2 wibracje = strefa cardio
3 wibracje = strefa szczytu

Na początek Twój cel tygodnia został ustawiony na 150 minut w strefie aktywnej. Kiedy osiągniesz swój cel, otrzymasz powiadomienie.


Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Otrzymywanie powiadomień o tętnie

Otrzymuj powiadomienia, gdy Versa 4 wykryje tętno wyższe lub niższe od Twoich progów przy braku aktywności trwającej minimum 10 minut.



Aby wyłączyć tę funkcję albo dostosować progi:

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit na telefonie dotknij ikony w lewym górnym rogu > kafelek Versa 4.
2. Dotknij **Wysokie i niskie tętno**.
3. Włącz lub wyłącz **Powiadomienia o wysokim tętnie** albo **Powiadomienia o niskim tętnie** albo dotknij **Spersonalizuj**, aby dostosować próg.

Wyświetl wcześniejsze powiadomienia o wysokim tętnie, zapisz objawy i możliwe przyczyny albo usuń powiadomienia w aplikacji Fitbit. Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Sprawdź swój wynik codziennej gotowości

Dowiedz się, co jest najlepsze w danym dniu dla Twojego organizmu dzięki wynikowi codziennej gotowości, który jest dostępny w wersji Premium. W zależności od aktywności, snu i zmienności rytmu serca otrzymasz wynik między 1 a 100. Wysoki wynik oznacza gotowość do ćwiczeń, a niski sugeruje konieczność regeneracji.

Sprawdzając wynik, zobaczysz również jego składowe, spersonalizowany cel aktywności na dany dzień oraz polecane treningi i sesje regeneracyjne.

Aby zobaczyć swój wynik codziennej gotowości, dodaj kafelek Gotowość na zegarku. Po noszeniu zegarka przez cały jeden dzień (minimum 14 h), w tym podczas snu w nocy, przesunij palcem w prawo lub w lewo po tarczy zegara na zegarku, aby znaleźć swój kafelek Gotowość.

Więcej informacji w [artykule pomocniczym](#).

Wynik cardio fitness

Sprawdź ogólną kondycję swojego układu sercowo-naczyniowego w aplikacji Fitbit. Zobacz swój wynik cardio fitness pokazujący, jak wypadasz na tle innych.

W aplikacji Fitbit dotknij kafełka tętna i przesunij w lewo po wykresie tętna, aby wyświetlić swoje szczegółowe statystyki dotyczące poziomu cardio fitness.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Udostępnianie aktywności

Po zakończeniu treningu otwórz aplikację Fitbit, aby udostępnić swoje statystyki znajomym i rodzinie.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Płatności zbliżeniowe

Urządzenie Versa 4 jest wyposażone we wbudowany czip NFC, dzięki czemu możesz na zegarku korzystać ze swoich kart kredytowych i płatniczych.

Korzystanie z kart kredytowych i debetowych

Skonfiguruj Fitbit Pay albo Google Pay w aplikacji Fitbit i używaj zegarka do robienia zakupów w sklepach, które akceptują płatności zbliżeniowe.


Do naszej listy partnerów cały czas dodajemy nowe lokalizacje oraz nowych wystawców kart. Aby sprawdzić, czy Fitbit Pay obsługuje Twoją kartę, sprawdź:

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

Aby dowiedzieć się więcej o przejściu z Fitbit Pay na Google Pay, zobacz [artykuł pomocniczy](#).

Skonfiguruj płatności zbliżeniowe

Aby korzystać z płatności zbliżeniowych, dodaj przynajmniej 1 kartę kredytową lub debetową wydaną przez bank partnerski współpracujący z Fitbit. W aplikacji Fitbit możesz dodawać i usuwać karty, ustawiać domyślną kartę dla zegarka, edytować metodę płatności oraz sprawdzać ostatnie zakupy.



1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > kafelka Versa 4.
2. Dotknij **kafelka** Google Pay.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby dodać kartę płatniczą. W niektórych przypadkach Twój bank może wymagać dodatkowej weryfikacji. Jeśli dodajesz kartę po raz pierwszy, może się pojawić prośba o ustalenie 4-cyfrowego kodu PIN dla zegarka. Pamiętaj, że na telefonie musi być również włączona blokada hasłem.
4. Po dodaniu karty postępuj zgodnie ze wskazówkami wyświetlanymi na ekranie, aby włączyć powiadomienia na telefonie (jeśli nie są włączone), aby dokończyć konfigurację.

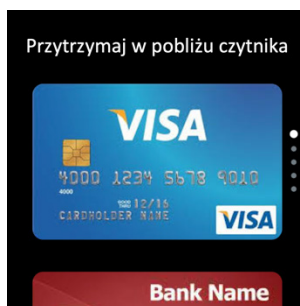
Zakupy

Urządzeniem Fitbit możesz płacić we wszystkich sklepach, które akceptują płatności zbliżeniowe. Aby dowiedzieć się, czy dany sklep akceptuje takie płatności, szukaj poniższego symbolu w pobliżu terminala płatniczego:



Wszyscy klienci poza klientami w Australii:

1. Uruchom portfel Google  albo aplikację Fitbit  na swoim zegarku. Pamiętaj, że aplikację płatności możesz szybko znaleźć, naciskając dwa razy przycisk na zegarku.
2. Gdy pojawi się prośba, podaj swój 4-cyfrowy kod PIN zegarka. Domyślna karta pojawi się na ekranie.



3. Aby zapłacić domyślną kartą, przybliż nadgarstek do terminala. Aby zapłacić inną kartą, przewiń, aby znaleźć kartę, której chcesz użyć, i przyłóż nadgarstek do terminala.

Klienci w Australii:

1. Aby zapłacić, w przypadku gdy Twoja karta płatnicza lub debetowa została wydana przez bank australijski, przytrzymaj zegarek w pobliżu terminala płatniczego. Jeśli kartę wydał bank spoza Australii albo jeśli chcesz zapłacić kartą, która nie jest Twoją kartą domyślną, wykonaj kroki 1-3 z sekcji poniżej.
2. Gdy pojawi się prośba, podaj swój 4-cyfrowy kod PIN.
3. Jeśli kwota zakupu przekracza 100 AUD, postępuj zgodnie z instrukcjami z terminala płatniczego. Jeśli pojawi się prośba o podanie kodu PIN, podaj kod PIN karty (nie zegarka).

Po dokonaniu płatności zegarek zacznie wibrować, a na ekranie pojawi się potwierdzenie.


Jeśli terminal płatniczy nie rozpozna urządzenia Fitbit, upewnij się, że tarcza zegarka znajduje się w pobliżu czytnika, a sprzedawca wie, że używasz płatności zbliżeniowej.

Dla większego bezpieczeństwa urządzenie Versa 4 należy podczas korzystania z płatności zbliżeniowych mieć założone na nadgarstku.


Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Zmiana domyślnej karty

Google Pay

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > kafelek Versa 4.
2. Dotknij **kafelka** Google Pay.
3. Dotknij kartę, którą chcesz ustawić jako domyślną.
4. Dotknij **Szczegóły**.
5. Dotknij **Ustawienie domyślne dla płatności zbliżeniowych w zegarku**.

Fitbit Pay

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > kafelek Versa 4.
2. Dotknij **Portfel**.
3. Znajdź kartę, którą chcesz ustawić jako domyślną.
4. Dotknij **Ustaw jako domyślną na Versa 4**.

Opłata za przejazdy

Używaj płatności zbliżeniowe do płatności za przejazdy na terminalach obsługujących zbliżeniowe karty kredytowe czy debetowe. Aby zapłacić zegarkiem, postępuj zgodnie ze wskazówkami z sekcji [Korzystanie z kart kredytowych i debetowych](#) na stronie 51.

Płać tą samą kartą na zegarku Fitbit, dotykając terminala przy rozpoczęciu i zakończeniu podróży. Przed rozpoczęciem podróży upewnij się, że urządzenie jest naładowane.

Aktualizacja, ponowne uruchamianie i usuwanie danych

Rozwiązanie niektórych problemów może wymagać ponownego uruchomienia zegarka, natomiast jeśli zamierzasz podarować Versa 4 komuś innemu, warto usunąć z niego dane. Zaktualizuj zegarek, aby mieć najnowsze oprogramowanie.

Aktualizacja Versa 4

Zaktualizuj zegarek, aby pobrać najnowsze usprawnienia funkcji i aktualizacje.

Kiedy będzie dostępna aktualizacja, w aplikacji Fitbit pojawi się powiadomienie. Po rozpoczęciu aktualizacji na Versa 4 i w aplikacji Fitbit wyświetlać się będzie pasek postępu pokazujący stan pobierania do chwili zakończenia aktualizacji. Podczas aktualizacji trzymaj zegarek i telefon w pobliżu.

Aktualizacja Versa 4 może rozładować baterię. Zalecamy przed rozpoczęciem aktualizacji podłączyć zegarek do ładowania.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Restartowanie Versa 4

Jeśli nie możesz zsynchronizować Versa 4 albo masz problem ze śledzeniem statystyk lub otrzymywaniem powiadomień, uruchom ponownie zegarek z nadgarstka:

Aby ponownie uruchomić zegarek, naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 10 sekund, aż na ekranie pojawi się logo Fitbit, a następnie zwolnij przycisk.

Zrestartowanie zegarka nie powoduje usunięcia żadnych danych.

Urządzenie Versa 4 jest wyposażone na tyle w małe otwory na wysokościomierz, głośnik i mikrofon. Nie próbuj restartować urządzenia, wkładając tam inne przedmioty takie jak spinacz, aby nie uszkodzić Versa 4.

Wyłączanie Versa 4

Aby wyłączyć zegarek, otwórz Ustawienia  > **Wyłącz**.

Aby włączyć zegarek, naciśnij przycisk.

Więcej informacji o dłuższym przechowywaniu Versa 4 w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Usuwanie danych z Versa 4

Jeśli chcesz podarować Versa 4 komuś innemu albo oddać, wyczyść najpierw swoje dane osobowe:

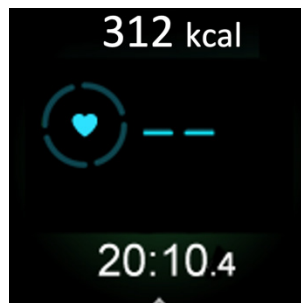
Na urządzeniu Versa 4 otwórz Ustawienia  > **O Versa 3** > **Reset fabryczny**.

Rozwiązywanie problemów

Jeśli Versa 4 nie działa prawidłowo, sprawdź poniższe wskazówki dotyczące rozwiązywania problemów.

Brak sygnału tętna


Versa 4 stale monitoruje Twoje tętno, zarówno podczas ćwiczeń, jak i przez pozostałą część dnia. Jeśli czujnik tętna zegarka ma problem z wykryciem sygnału, na ekranie pojawiają się dwie poziome kreski.

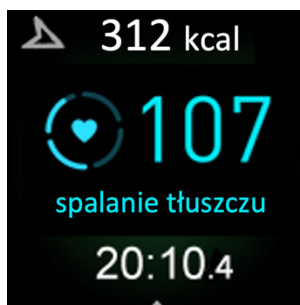


Jeśli urządzenie nie wykryje sygnału tętna, najpierw upewnij się, że zegarek został założony prawidłowo, przesuwając go wyżej lub niżej na nadgarstku albo zaciskając lub rozluźniając opaskę. Versa 4 powinien się stykać ze skórą. Po uniesieniu ręki i wyprostowaniu jej na chwilę, sygnał tętna powinien powrócić.


Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

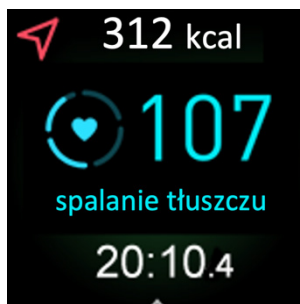
Brak sygnału GPS

Czynniki środowiskowe, takie jak wysokie budynki, gęsty las, strome wzgórza czy gęste zachmurzenie, mogą zakłócać zdolność trackera do łączenia się z satelitami GPS. Jeśli podczas ćwiczenia telefon szuka sygnału GPS, w górnej części ekranu pojawi się kręcącą się  ikona GPS.



Dla większej precyzji zaczekaj, aż Versa 4 znajdzie sygnał, zanim rozpoczniesz trening.

Jeśli Versa 4 utraci sygnał GPS podczas treningu, pojawi się czerwona ikona GPS . Twój zegarek będzie próbował ponownie znaleźć sygnał.



Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Inne problemy

Jeśli pojawi się któryś z poniższych problemów, uruchom ponownie zegarek:

- Urządzenie nie chce przeprowadzić synchronizacji.
- Urządzenie nie odpowiada na dotknięcia, próby przesuwania palcem ani naciskanie przycisku.
- Urządzenie nie śledzi kroków ani innych parametrów
- Nie pokazuje powiadomień

Instrukcje znajdziesz w sekcji [Ponowne uruchamianie Versa 4](#) na stronie 55.

Informacje ogólne i dane techniczne

Czujniki i części

Fitbit Versa 4 zawiera następujące czujniki i narzędzia:

- Wielościeżkowe optyczne urządzenie śledzące tętno
- Czujniki czerwieni i podczerwieni do monitorowania nasycenia tlenem (SpO2)
- Wysokościomierz, który śledzi zmiany wysokości
- 3-osiowy przyspieszeniomierz, który śledzi sekwencje ruchu
- Czujnik światła otoczenia
- NFC
- Wbudowany odbiornik GPS + GLONASS, który śledzi Twoją lokalizację podczas treningu
- Silnik wibracyjny
- Głośnik
- Mikrofon
- WiFi (wyłączone, nie ma możliwości włączenia)

Materiały

Opaska Versa 4 została wykonana z elastycznego wytrzymałego materiału elastomerowego podobnego do tego, z których wykonane są inne zegarki sportowe.

Obudowa i zapięcie Versa 4 są wykonane z aluminium. Choć aluminium może zawierać ślady niklu, które mogą powodować reakcję alergiczną u osób z wrażliwością na nikiel, ilość niklu we wszystkich produktach Fitbit spełnia rygorystyczne wymogi dyrektywy Unii Europejskiej dotyczącej niklu.

Technologia bezprzewodowa

Urządzenie Versa 4 jest wyposażone w odbiornik radiowy Bluetooth 5.0 oraz czip NFC.

Technologia haptyczna

Versa 4 posiada silnik wibracyjny uruchamiany przy alarmach, celach, powiadomieniach, przypomnieniach i innych aplikacjach.

Bateria

Versa 4 zawiera litowo-polimerową baterię akumulatorową.

Pamięć

Versa 4 przechowuje Twoje dane, w tym dzienne statystyki, informacje dotyczące snu oraz historię ćwiczeń przez 7 dni. Starsze dane znajdziesz w aplikacji Fitbit.

Wyświetlacz

Versa 4 posiada wyświetlacz dotykowy AMOLED.

Rozmiar opaski

Poniżej przedstawiono rozmiary opasek. Pamiętaj, że rozmiar opasek dokupywanych osobno może się nieznacznie różnić.

Mała opaska	Pasuje na nadgarstki o obwodzie 5,5 -7,1 ft (140 mm - 180 mm)
Duża opaska	Pasuje na nadgarstki o obwodzie 7,1 -8,7 ft (180 mm - 220 mm)

Czynniki środowiskowe

Temperatura pracy	14° do 113° F (-10° do 45° C)
Temperatura nieoperacyjna	-4° do 14° F (-20° do -10° C) 113° do 140°F (45° do 60° C)
Temperatura ładowania	32° do 95° F (0° do 35° C)
Wodoodporność	Wodoodporność do 50 m
Maksymalna wysokość pracy	28,000 ft (8534 m)

Więcej

Aby dowiedzieć się więcej o swoim zegarku oraz o tym, jak śledzić postępy w aplikacji Fitbit oraz jak wypracowywać zdrowe nawyki z Fitbit Premium, odwiedź help.fitbit.com.

Polityka zwrotów i gwarancja

Informacje na temat gwarancji oraz polityki zwrotów fitbit.com znajdziesz [na naszej stronie](#).

Regulatory and Safety Notices

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

Settings > **About** Versa 4 > **Regulatory info**

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB523:

FCC ID: XRAFB523

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

Settings > **About** Versa 4 > **Regulatory info**

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB523

Responsible Party – U.S. Contact Information

Google LLC
1600 Amphitheatre Parkway
Mountain View, CA 94043

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

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

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

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

Note: This device is intended only for use as a wrist-worn device

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB523

IC: 8542A-FB523

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

Settings > About Versa 4 > Regulatory info

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

Paramètres > À propos Versa 4 > Informations réglementaires

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

European Union (EU)

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

Settings > About Versa 4 > Regulatory Info

Frequency Bands and Power

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB523 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

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



Argentina



Australia and New Zealand

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

[Settings](#) > [About Versa 4](#) > [Regulatory info](#)



Ghana

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

Indonesia

81967/SDPPI/2022 3788

82041/SDPPI/2022 3788

Israel

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

Japan

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

[Settings](#) > [About Versa 4](#) > [Regulatory info](#)



Kingdom of Saudi Arabia

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

[Settings](#) > [About Versa 4](#) > [Regulatory info](#)

Malaysia

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

[Settings](#) > [About Versa 4](#) > [Regulatory Info](#)

Mexico

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

[Settings](#) > [About Versa 4](#) > [Regulatory info](#)



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

Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00032400ANRT2022
Date d'agrément: 25/03/2022

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/13571/22
D172338

Paraguay



NR: 2022-04-I-0259

Philippines



Serbia



Singapore

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

Settings > **About Versa 4** > **Regulatory info**

South Korea

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

Settings > **About Versa 4** > **Regulatory info**

Taiwan

用戶注意：您可以透過下面步驟取得臺灣 NCC 審驗合格標籤號碼及警

設定 > **關於 Versa 4** > **法規資訊**

Translation:

Notice to the User: You can obtain the Taiwan NCC verification label number and warnings through the following steps:

Settings > **About Versa 4** > **Regulatory info**

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。

Translation:

Low Power Warning:

For the low-power radio frequency equipment that has obtained the verification certificate, the company, organization or user shall not change the frequency, increase the power or change the features and functions of the original design without approval. The use of low-power radio frequency equipment shall not affect flight safety or interfere with legal communications. If any interference is detected, the device should be disabled immediately and the interference removed before continuing use. The aforesaid legal communication refers to the radio communication operated in accordance with the provisions of the Telecommunications Management Act. Low power radio frequency equipment must accept interference from legal communication or radio wave radiated electrical equipment for industrial, scientific and medical use.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

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

Vision Warning

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

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- Rest for 10 minutes after every 30 minutes.
- Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour a day.

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)	○	○	○	○	○	○
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。 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。 備考3. “- ” 係指該項限用物質為排除項目。						

Thailand



เครื่องวิทยุคมนาคมนี้ ได้รับยกเว้น ไม่ต้องได้รับ
ใบอนุญาตให้มี ใช้ซึ่งเครื่องวิทยุคมนาคม
หรือตั้งสถานีวิทยุคมนาคมตามประกาศ กสทช.
เรื่อง เครื่องวิทยุคมนาคม และสถานีวิทยุ
คมนาคมที่ได้รับยกเว้นไม่ต้องได้รับใบอนุญาต
วิทยุคมนาคม ตามพระราชบัญญัติวิทยุ
คมนาคม พ.ศ. 2498



nabp. | โทรคมนาคม
กำกับดูแลเมื่อประชาชน
Call Center 1200 (InswiS)

United Arab Emirates



TDRA - UNITED ARAB Emirates

Mode Dealer ID Name: DA35294/14

TARTE: ER07939/22

Model Name: FB523

Product Type: Short range devices / Low power Devices



United Kingdom

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

Settings > **About Versa 4** > **Regulatory Info**

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB523 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address:

www.fitbit.com/legal/safety-instructions

Frequency Bands and Power

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m



Vietnam



About the Battery

This unit contains a non-replaceable internal lithium-ion battery. The battery can burst or explode, releasing hazardous chemicals. To reduce the risk of fire or burns, do not disassemble, crush, puncture or dispose of in fire or water.

CAUTION: Risk of explosion if battery is replaced by an incorrect type. Dispose of used batteries according to the instructions.

- The battery must be recycled or disposed of properly
- Use the battery only in the specified equipment
- Do not leave the battery in an extremely high temperature environment that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas
- Do not subject battery to extremely low air pressure that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas

IP Rating

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

Settings > **About Versa 4** > **Regulatory Info**

Model FB523 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB523 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

Safety Statement

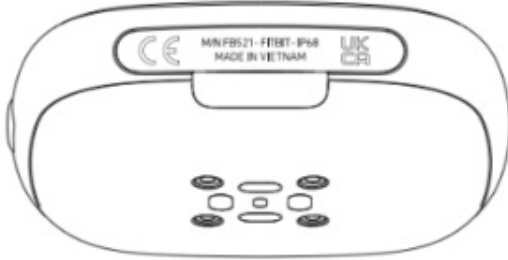
This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of: IEC 60950-1:2005, AMD 1:2009, AND2:2013, EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013, IEC 62368-1:2018, EN 62368-1:2014 + A11:2017, IEC 62368-1: 2020 + A11: 2020, EN62368-1: 2018, EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020, BS EN 62368-1: 2014 + A11: 2017, BS EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020.

Regulatory Markings

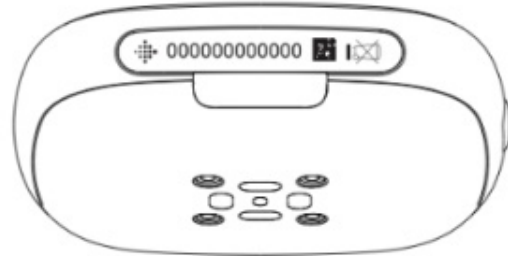
Device regulatory markings can be viewed on your device by removing the band. Markings are located in the band attach area.

Band Pocket View

6 O'clock



12 O'clock



Back View



© 2023 Fitbit, LLC. Wszelkie prawa zastrzeżone. Fitbit i logo Fitbit są znakami towarowymi lub zastrzeżonymi znakami towarowymi Fitbit w USA i innych krajach. Pełna lista znaków towarowych Fitbit znajduje się na stronie [Fitbit Trademark List](#). Wymienione znaki towarowe osób trzecich są własnością ich odpowiednich właścicieli.