

fitbit versa 4



Manuale dell'utente
Versione 1.4

Sommario

Introduzione	7
Contenuto della confezione	7
Ricarica dello smartwatch	8
Configurazione di Versa 4	9
Visualizzazione dei dati nell'app Fitbit	9
Sblocco di Fitbit Premium	10
Come indossare Versa 4	11
Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento	11
Chiusura del cinturino	12
Mano dominante	13
Consigli sulla cura e la manutenzione	14
Sostituzione del cinturino	14
Rimozione del cinturino	14
Inserimento di un cinturino	15
Nozioni di base	16
Navigazione su Versa 4	16
Navigazione di base	16
Collegamenti pulsanti	17
Impostazioni rapide	18
Riquadri	20
Regolazione delle impostazioni	20
Display	20
Vibrazione e audio	20
Notifiche	20
Promemoria obiettivo	21
Modalità silenziose	21
Collegamento	21
Assistente vocale	21
Informazioni su Versa 4	22
Controllo del livello della batteria	22
Configurazione del blocco dispositivo	23
Regolazione dell'opzione Display sempre acceso	23
Spegnimento dello schermo	25
Quadranti orologio, riquadri e app	26

Modifica del quadrante orologio	26
Come ridisporre i riquadri	27
Gestione delle app	27
Apertura delle app	27
Rimozione delle app	27
Reinstallazione delle app	28
Aggiornamento delle app.....	28
Regolazione di impostazioni e autorizzazioni di app	28
Assistente vocale	29
Configurazione di Amazon Alexa Integrata.....	29
Interazione con l'assistente vocale	29
Controllo di sveglie, promemoria e timer Alexa.....	30
Stile di vita	31
Meteo.....	31
Trova telefono	32
Google Maps.....	32
Notifiche dello smartphone	33
Configurazione delle notifiche.....	33
Visualizzazione delle notifiche in arrivo.....	33
Gestione delle notifiche.....	34
Disattivazione delle notifiche.....	34
Risposta o rifiuto di chiamate telefoniche	35
Risposta a chiamate dal polso	36
Risposta ai messaggi (smartphone Android).....	37
Funzioni correlate al tempo	38
Impostazione della sveglia.....	38
Come spegnere o ripetere una sveglia.....	38
Uso del timer o del cronometro.....	39
Impostazione del cronometro per gli eventi.....	39
Tieni traccia del tempo trascorso con il timer del conto alla rovescia	39
Attività e benessere	40
Visualizzazione delle statistiche	40
Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiana	41
Scelta di un obiettivo	41
Rilevamento dell'attività oraria	41
Monitoraggio del sonno	42

Impostazione di un obiettivo di sonno	42
Otteni utili dettagli sulle tue abitudini di sonno a lungo termine.....	43
Informazioni sulle abitudini di sonno	43
Registrazione del ciclo	43
Respirazione guidata.....	43
Controllo del punteggio di gestione dello stress	44
Metriche di salute avanzate	45
Allenamento e salute cardiaca	46
Rilevamento automatico dell'allenamento	46
Rilevamento e analisi dell'allenamento con l'app Allenamento.....	47
Personalizzazione delle impostazioni di allenamento	48
Controllo del riepilogo dell'allenamento.....	49
Monitoraggio del battito cardiaco	49
Zone del battito cardiaco personalizzate	51
Accumulo di Minuti in Zona Attiva.....	51
Ricezione notifiche battito cardiaco	51
Controllo del Livello di Recupero Giornaliero	53
Visualizzazione del punteggio di attività cardio	53
Condivisione dell'attività	53
Pagamenti contactless.....	54
Uso di carte di credito e debito	54
Configurazione di pagamenti contactless.....	54
Acquisti.....	55
Modifica della carta predefinita.....	56
Pagamento di pedaggi.....	57
Aggiornamento, riavvio e cancellazione dei dati.....	58
Aggiornamento di Versa 4.....	58
Riavvio di Versa 4.....	58
Arresto di Versa 4	59
Cancellazione dei dati di Versa 4	59
Risoluzione dei problemi.....	60
Segnale del battito cardiaco mancante.....	60
Segnale GPS mancante	60
Altri problemi	61
Info generali e Specifiche.....	62
Sensori e componenti	62

Materiali	62
Tecnologia wireless	62
Feedback aptico	62
Batteria	63
Memoria.....	63
Display	63
Dimensioni del cinturino	63
Condizioni ambientali	63
Ulteriori informazioni.....	64
Garanzia e condizioni di restituzione.....	64
Regulatory and Safety Notices	65
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	65
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	66
European Union (EU)	67
Argentina	69
Australia and New Zealand.....	69
Ghana	69
Indonesia.....	69
Israel	69
Japan.....	70
Kingdom of Saudi Arabia	70
Malaysia.....	70
Mexico.....	70
Morocco	71
Nigeria.....	71
Oman.....	71
Paraguay	71
Philippines	72
Serbia	72
Singapore.....	72
South Korea	72
Taiwan.....	72
Thailand.....	76
United Arab Emirates.....	76
United Kingdom	77
Vietnam	77
About the Battery	78
IP Rating.....	78
Safety Statement.....	78

Regulatory Markings 78

Introduzione

Tieni sotto controllo la tua attività fisica e ottieni risultati migliori dalla tua routine con Fitbit Versa 4 di Google.

Prenditi un momento per rivedere le nostre informazioni sulla sicurezza complete all'indirizzo fitbit.com/safety. Versa 4 non è destinato a fornire dati medici o scientifici.

Contenuto della confezione

La confezione di Versa 4 include:



Smartwatch con cinturino Small
(colori e materiali vari)



Cavo di ricarica



Cinturino aggiuntivo
Large

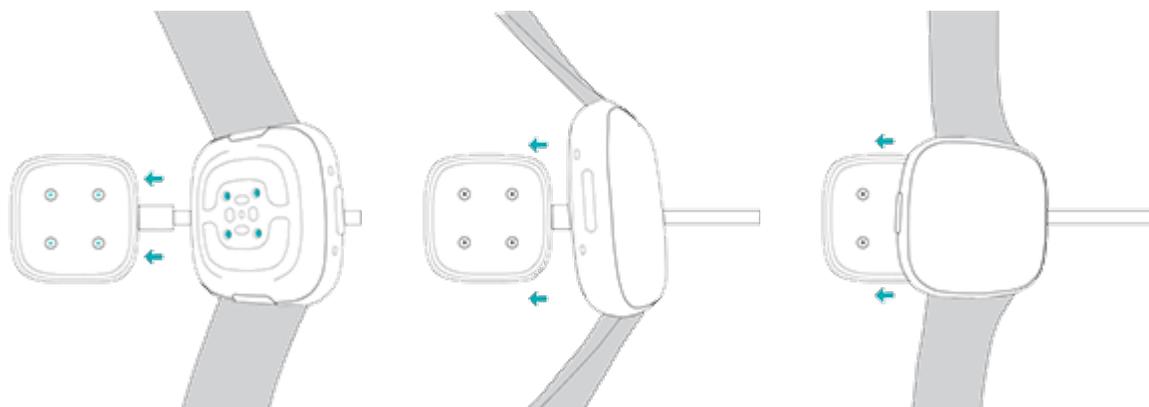
I cinturini intercambiabili di Versa 4, disponibili in un'ampia gamma di colori e materiali, sono venduti separatamente.

Ricarica dello smartwatch

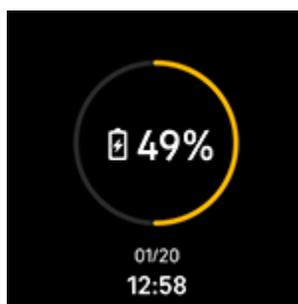
La batteria completamente carica di Versa 4 dura più di 6 giorni. La durata della batteria e i cicli di ricarica variano in base a uso e molti altri fattori; i risultati effettivi varieranno di conseguenza.

Per ricaricare Versa 4:

1. Collega il cavo di ricarica a una porta USB sul tuo computer, a un caricabatteria a parete USB certificato UL o a un altro dispositivo di ricarica a basso consumo energetico.
2. Tieni ferma l'altra estremità del cavo di ricarica vicino alla porta sul retro dello smartwatch fino a quando non aderiscono l'una all'altra in modo magnetico. Assicurati che i piedini sul cavo di ricarica siano allineati alla porta sul retro dello smartwatch.



Per una durata della batteria di 24 ore è sufficiente caricare Versa 4 per 12 minuti. Durante la ricarica dello smartwatch, tocca lo schermo due volte o premi il pulsante per accendere lo schermo. La ricarica completa richiede 1-2 ore.



Configurazione di Versa 4

Configura Versa 4 con l'app Fitbit per iPhone e iPad o su smartphone Android. L'app Fitbit è compatibile con gli smartphone più comuni. Vedi fitbit.com/devices per verificare se il tuo smartphone è compatibile.



Per iniziare:

1. Scarica l'app Fitbit:
 - [Apple App Store](#) per iPhone
 - [Google Play Store](#) per smartphone Android
2. Installa l'app e aprila.
3. Tocca **Accedi con Google** e segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per configurare il tuo dispositivo.

Una volta eseguita la configurazione, leggi la guida per maggiori informazioni sul nuovo smartwatch ed esplora l'app Fitbit.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Visualizzazione dei dati nell'app Fitbit

Apri l'app Fitbit sul tuo smartphone per vedere le tue metriche di salute, i dati di attività e sonno, scegliere un esercizio o una sessione di mindfulness e altro.

Sblocco di Fitbit Premium

Fitbit Premium è la tua risorsa personalizzata nell'app Fitbit che ti aiuta a rimanere attivo, dormire bene e gestire lo stress. Un abbonamento Premium include programmi personalizzati per i tuoi obiettivi di salute e fitness, dettagli personalizzati, centinaia di esercizi di marchi di fitness, meditazioni guidate e molto altro ancora.

I clienti possono richiedere un abbonamento di prova a Fitbit Premium nell'app Fitbit.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

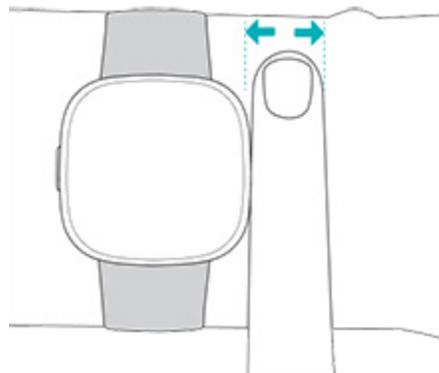
Come indossare Versa 4

Indossa Versa 4 sul polso. Se devi mettere un cinturino di taglia diversa o sei hai acquistato un altro cinturino, vedi le istruzioni in "[Sostituzione del cinturino](#)" a pagina 14.

Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento

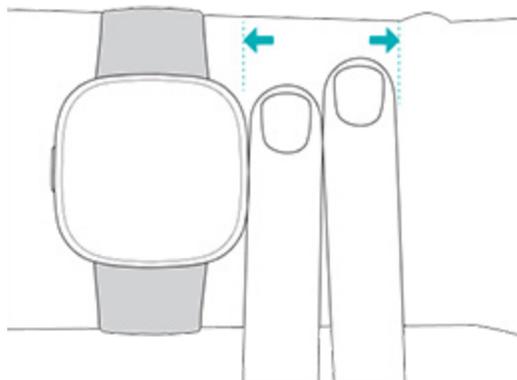
Quando non ti alleni, indossa Versa 4 un dito sopra l'osso del polso.

In linea generale, dopo un utilizzo prolungato è sempre importante far respirare regolarmente il polso togliendo lo smartwatch per circa un'ora. È consigliabile togliere lo smartwatch prima di fare la doccia. Sebbene tu possa fare la doccia mentre indossi lo smartwatch, toglierlo prima di fare la doccia riduce la possibilità di esposizione a detersivi, shampoo e balsamo, che possono causare danni a lungo termine allo smartwatch e irritazione della pelle.



Per ottimizzare il monitoraggio del battito cardiaco durante l'allenamento:

- Durante gli esercizi, prova a spostare il cinturino più in alto sul polso per una migliore aderenza. Se provi fastidio, allenta il cinturino e se il fastidio persiste, toglilo temporaneamente dal polso.



- Indossa il tuo smartwatch sul polso e assicurati che il retro del dispositivo sia a contatto con la pelle.

Chiusura del cinturino

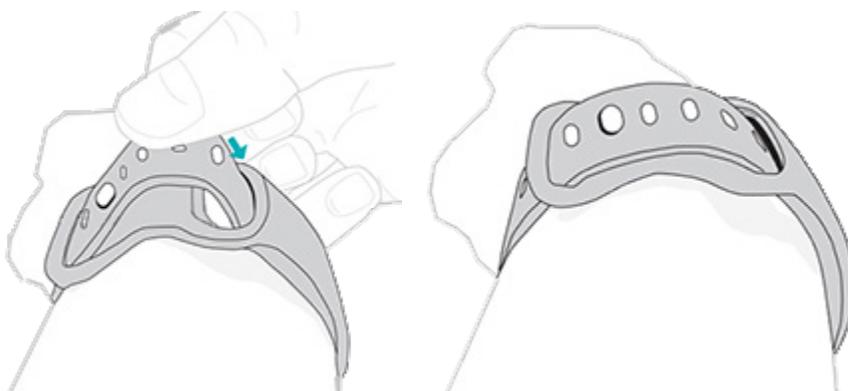
1. Posiziona Versa 4 sul polso.
2. Fai scorrere il cinturino inferiore nel primo anello del cinturino superiore.



3. Stringi il cinturino fino a quando non aderisce comodamente al polso e inserisci il perno attraverso uno dei fori nel cinturino. Se utilizzi uno degli ultimi due fori nel cinturino più piccolo, ti consigliamo di sostituirlo con il cinturino più grande per una maggiore comodità. Per istruzioni, vedi ["Sostituzione del cinturino"](#) a pagina 14.



4. Fai scorrere l'estremità libera del cinturino nel secondo anello fino a quando non aderisce perfettamente al polso. Assicurati che il cinturino non sia troppo stretto. Indossa il cinturino in modo che possa spostarsi sul polso.



Mano dominante

Per una maggiore precisione, devi specificare se indossi Versa 4 sulla mano dominante o non dominante. La mano dominante è quella che solitamente utilizzi per scrivere o mangiare. Per iniziare, l'opzione Polso è impostata sulla mano non dominante. Se indossi Versa 4 sulla mano dominante, modifica l'impostazione Polso nell'app Fitbit:

Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Versa 4 > **Polso** > **Dominante**.

Consigli sulla cura e la manutenzione

- Pulisci il cinturino e il polso regolarmente con un sapone neutro.
- Se il tuo smartwatch si bagna, rimuovilo e asciugalo completamente dopo l'attività.
- Togli lo smartwatch di tanto in tanto.
- Se noti un'irritazione della pelle, togli lo smartwatch e contatta il Supporto clienti. Per ulteriori informazioni, vedi fitbit.com/productcare.

Per ulteriori informazioni, visita la [pagina Fitbit Cura e manutenzione](#).

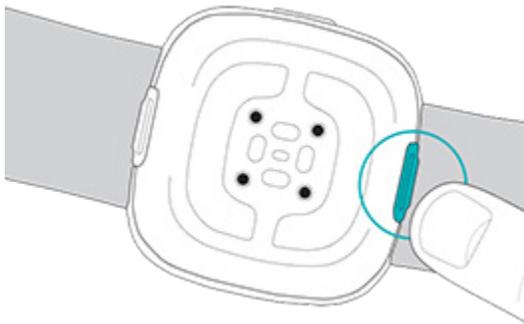
Sostituzione del cinturino

Versa 4 viene fornito con un cinturino Small e un cinturino aggiuntivo inferiore Large. Entrambe le parti del cinturino, superiore e inferiore, possono essere scambiate con cinturini intercambiabili venduti separatamente su fitbit.com. Per le misure del cinturino, vedi "[Dimensioni del cinturino](#)" a pagina 63.

I cinturini di Fitbit Sense, Fitbit Sense 2 e Fitbit Versa 3 sono compatibili con Versa 4.

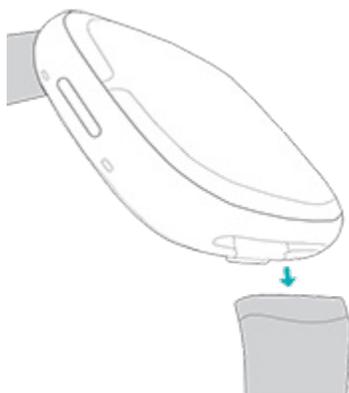
Rimozione del cinturino

1. Capovolgi Versa 4 e trova i fermi sul cinturino.



2. Per rilasciare il fermo, fai scorrere il pulsante piatto verso il cinturino.

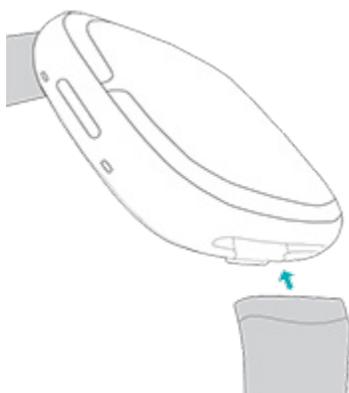
3. Stacca delicatamente il cinturino dallo smartwatch.



4. Ripeti la stessa operazione sull'altro lato.

Inserimento di un cinturino

Per attaccare un cinturino, spingilo nell'estremità dello smartwatch fino a quando non senti un clic e il cinturino non scatta in posizione. Il cinturino con gli anelli e il gancio deve essere collegato alla parte superiore dello smartwatch.



Nozioni di base

Scopri come gestire le impostazioni, impostare un codice PIN personale, spostarsi sullo schermo e controllare il livello della batteria.

Navigazione su Versa 4

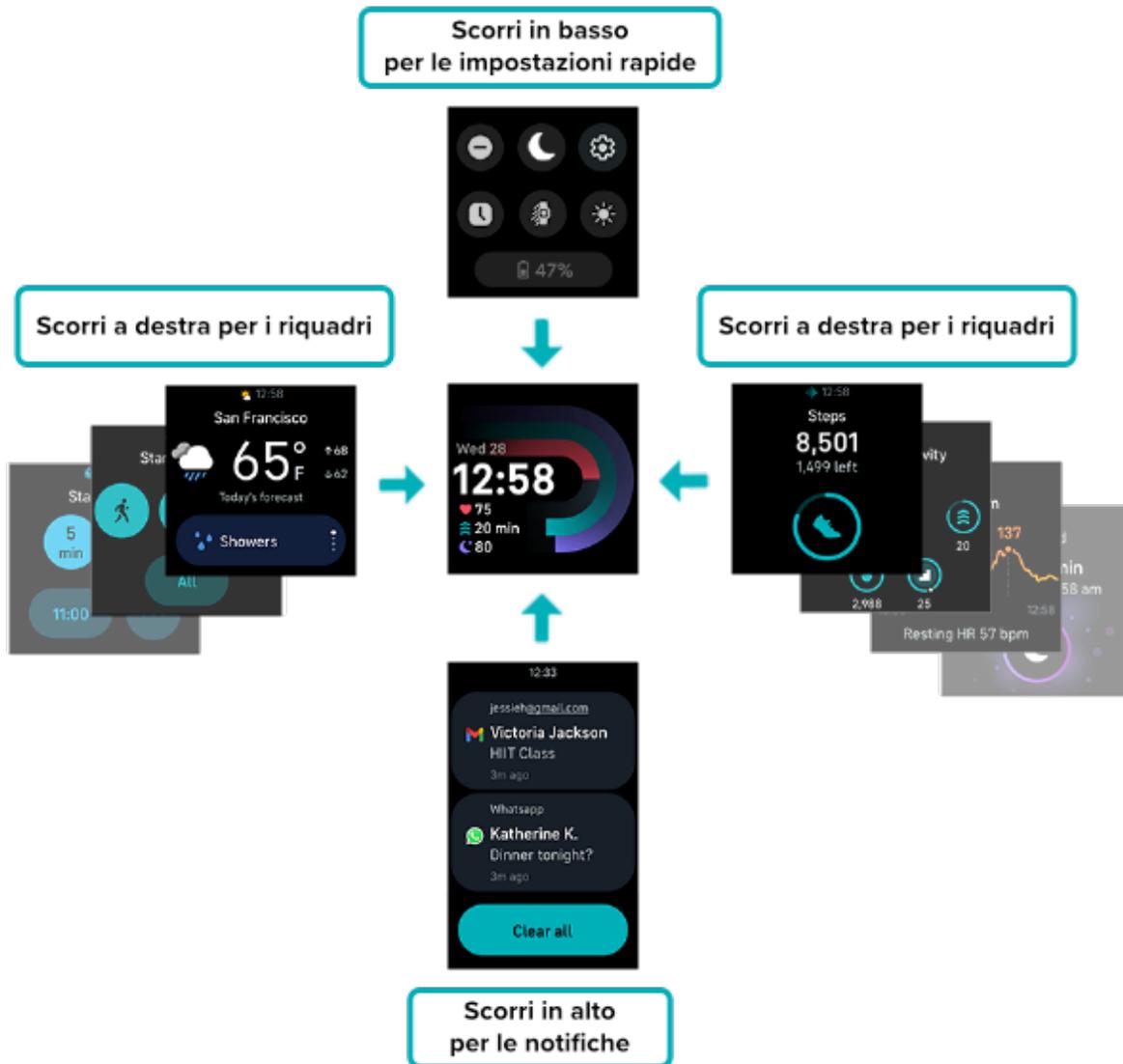
Versa 4 è dotato di un display touch-screen a colori AMOLED e un pulsante.

Puoi spostarti su Versa 4 toccando lo schermo, scorrendo orizzontalmente o verticalmente oppure premendo il pulsante. Per risparmiare batteria, lo schermo dello smartwatch si spegne quando non in uso, a meno che la modalità Display sempre acceso sia attiva. Per ulteriori informazioni, vedi "[Regolazione dell'opzione Display sempre acceso](#)" a pagina 23.

Navigazione di base

La schermata iniziale è l'orologio.

- Scorri il dito verso il basso per visualizzare le impostazioni rapide.
- Scorri il dito verso l'alto per visualizzare le notifiche.
- Scorri il dito verso sinistra o destra per visualizzare i riquadri.
- Premi il pulsante per aprire il menu delle app o tornare al quadrante orologio.
- Tieni premuto il dito sul quadrante orologio per passare tra i quadranti orologio salvati.



Collegamenti pulsanti

Usa il pulsante per accedere rapidamente a pagamenti contactless, assistente vocale, impostazioni rapide o app preferite.



Premi il pulsante

Premi il pulsante per tornare al quadrante orologio. Dal quadrante orologio, premi il pulsante per aprire un elenco delle app installate sul tuo smartwatch.

Tieni premuto il pulsante

Tieni premuto il pulsante per 1 secondo per attivare la funzione che desideri. La prima volta che usi il collegamento devi selezionare quale funzione attivare. Per cambiare la funzione attivata quando premi il pulsante, apri l'app Impostazioni  sul tuo smartwatch e tocca **Collegamento**. Verifica che sia attivato il collegamento per pressione lunga  e tocca **Pressione lunga** per selezionare l'app desiderata.

Premi due volte il pulsante

Premi due volte il pulsante per aprire i collegamenti al tuo assistente vocale, alle impostazioni rapide, alle notifiche e ai pagamenti contactless. Tocca un collegamento per aprirlo.

Impostazioni rapide

Dal quadrante orologio, scorri il dito in basso per accedere alle impostazioni rapide.

<p>Non disturbare</p> 	<p>Quando l'impostazione Non disturbare è attivata:</p> <ul style="list-style-type: none">• L'audio di notifiche, celebrazioni di obiettivi e promemoria è disattivato.
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> L'icona Non disturbare si illumina  nelle impostazioni rapide. <p>Non puoi attivare le impostazioni Non disturbare e Modalità Sonno contemporaneamente.</p>
<p>Modalità Sonno</p> 	<p>Quando la Modalità Sonno è attivata:</p> <ul style="list-style-type: none"> L'audio di notifiche, celebrazioni di obiettivi e promemoria è disattivato. La luminosità dello schermo è impostata per attenuarsi. Il quadrante orologio Display sempre acceso è disattivato. Quando ruoti il polso, lo schermo rimane spento. L'icona Modalità Sonno si illumina  nelle impostazioni rapide. <p>La Modalità Sonno si disattiva automaticamente quando imposti un piano del sonno. Per ulteriori informazioni, vedi "Regolazione delle impostazioni" a pagina 20.</p> <p>Non puoi attivare le impostazioni Non disturbare e Modalità Sonno contemporaneamente.</p>
<p>Impostazioni</p> 	<p>Per ulteriori impostazioni, tocca l'icona delle Impostazioni per aprire l'app Impostazioni. Per ulteriori informazioni, vedi "Regolazione delle impostazioni" a pagina 20.</p>
<p>Attivazione schermo</p> 	<p>Quando imposti Attivazione schermo su Solo pulsante, premi il pulsante o tocca lo schermo per attivare il display.</p>
<p>Luminosità</p> 	<p>Consente di regolare la luminosità dello schermo.</p>
<p>Sempre acceso</p> 	<p>Attiva o disattiva l'opzione Display sempre acceso. Per ulteriori informazioni, vedi "Regolazione dell'opzione Display sempre acceso" a pagina 23.</p>

Riquadri

Dal quadrante orologio, scorri il dito verso destra o sinistra per spostarti tra i tuoi riquadri. Visualizza i tuoi progressi verso il tuo obiettivo giornaliero, visualizza un riepilogo dell'attività di oggi, controlla il tuo battito cardiaco durante il giorno, visualizza le tue ultime metriche del sonno, imposta un timer, avvia un allenamento o controlla le previsioni meteo.

Personalizza il tuo smartwatch modificando i riquadri inclusi e l'ordine in cui vengono mostrati. Per ulteriori informazioni, vedi "[Come ridisporre i riquadri](#)" a pagina 27.

Regolazione delle impostazioni

Gestisci le impostazioni di base nell'app Impostazioni :

Display

Luminosità	Consente di modificare la luminosità dello schermo.
Attivazione schermo	Consente di impostare l'attivazione dello schermo quando ruoti il polso.
Timeout schermo	Regola la quantità di tempo prima dello spegnimento dello schermo o il passaggio al quadrante orologio Display sempre acceso.
Sempre acceso	Attiva o disattiva l'opzione Display sempre acceso. Per ulteriori informazioni, vedi " Regolazione dell'opzione Display sempre acceso " a pagina 23.

Vibrazione e audio

Vibrazione	Consente di regolare la forza della vibrazione dello smartwatch.
Microfono	Consente di scegliere se lo smartwatch può accedere al microfono.

Notifiche

Indicatore non lette	Scegli se desideri visualizzare un'icona in basso nel quadrante orologio in caso di notifiche non lette.
----------------------	--

Promemoria obiettivo

Obiettivo Minuti in Zona Attiva	Attiva o disattiva le notifiche di obiettivo settimanale Minuti in Zona Attiva.
---------------------------------	---

Modalità silenziose

Modalità focus	Disattiva le notifiche mentre l'app Allenamento è in esecuzione  .
Non disturbare	Disattiva tutte le notifiche.
Modalità Sonno	Regola le impostazioni della modalità Sonno  che includono l'impostazione di un piano per l'attivazione e la disattivazione automatica della modalità. Per impostare un piano: <ol style="list-style-type: none">1. Nella sezione della Modalità Sonno, tocca Pianifica modalità.2. Tocca l'ora di inizio o di fine da regolare per l'attivazione e la disattivazione della modalità. Scorri verso l'alto o il basso e tocca l'ora che desideri impostare. La Modalità Sonno viene automaticamente disattivata all'ora pianificata, anche se attivata manualmente.
Notifiche Alexa	Disattiva le notifiche di Amazon Alexa.

Collegamento

Pressione lunga su pulsante	Scegli l'app o la funzione che vuoi aprire quando tieni premuto il pulsante.
-----------------------------	--

Assistente vocale

Assistente vocale	Attiva o disattiva l'assistente vocale.
Feedback audio	Scegli se il tuo assistente vocale usa l'altoparlante del tuo smartwatch.

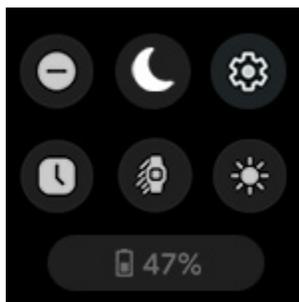
Informazioni su Versa 4

Info sistema	Visualizza il numero di versione del firmware installato sul tuo smartwatch.
Info legali	Visualizza le informazioni normative del tuo smartwatch.
Ripristino di fabbrica	Elimina tutte le informazioni sul dispositivo. Per ulteriori informazioni, vedi " Cancellazione dei dati di Versa 4 " a pagina 59.

Tocca un'impostazione per regolarla. Scorri il dito verso l'alto per visualizzare l'elenco completo delle impostazioni.

Controllo del livello della batteria

Dal quadrante orologio, scorri il dito in basso. Il livello della batteria viene mostrato in basso sullo schermo.



Quando il livello della batteria è molto basso (8% o meno):

- La luminosità dello schermo è impostata per attenuarsi
- La forza di vibrazione è impostata su leggera
- Se stai registrando un allenamento con il GPS, la registrazione GPS si disattiva
- La modalità Display sempre acceso è disattivata
- Non puoi utilizzare la funzione assistente vocale
- Non puoi utilizzare le risposte rapide

Ricarica Versa 4 per utilizzare o regolare queste funzioni.

Configurazione del blocco dispositivo

Per proteggere il tuo smartwatch, attiva il blocco del dispositivo nell'app Fitbit, che richiede l'inserimento di un codice PIN personale di 4 cifre per sbloccare lo smartwatch. Se configuri i pagamenti contactless sul tuo smartwatch, il blocco del dispositivo viene attivato automaticamente e ti viene richiesto di impostare un codice. Se non utilizzi i pagamenti contactless, il blocco del dispositivo è opzionale.

Attiva il blocco del dispositivo o ripristina il tuo codice PIN nell'app Fitbit:

Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Versa 4 > **Blocco dispositivo**.

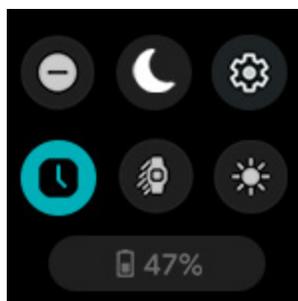
Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Regolazione dell'opzione Display sempre acceso

Attiva l'opzione Display sempre acceso per visualizzare sempre l'ora sul tuo smartwatch, anche quando non interagisci con lo schermo. Molti quadranti orologio e determinate app dispongono della modalità Display sempre acceso.



Per attivare o disattivare la modalità Display sempre acceso, scorri verso il basso dal quadrante orologio per aprire le impostazioni rapide. Tocca l'icona Display sempre acceso .



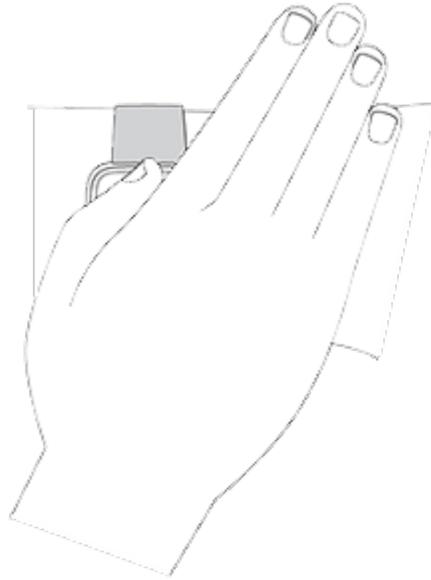
Tieni presente che l'attivazione di questa funzione ha impatto sulla durata della batteria dello smartwatch. Quando la modalità Display sempre acceso è attiva, occorre ricaricare più frequentemente Versa 4.

L'opzione Display sempre acceso si disattiva automaticamente quando il livello della batteria dello smartwatch è molto basso.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Spegnimento dello schermo

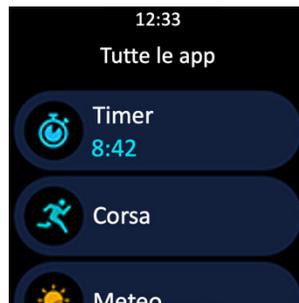
Per spegnere lo schermo dello smartwatch quando non in uso, copri per un breve momento il quadrante dello smartwatch con l'altra mano o allontana il polso dal corpo.



Tieni presente che se attivi l'opzione Display sempre acceso, lo schermo non si spegnerà.

Quadranti orologio, riquadri e app

La [Galleria Fitbit](#) offre app e quadranti orologio per personalizzare lo smartwatch e soddisfare una vasta gamma di esigenze di salute, fitness, attività correlate al tempo e necessità quotidiane.



Modifica del quadrante orologio

La Galleria Fitbit offre una vasta gamma di quadranti orologio per personalizzare il tuo smartwatch.

1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Versa 4.
2. Tocca **Galleria** > **Orologi**.
3. Sfoglia i quadranti orologio disponibili. Tocca un quadrante orologio per una vista dettagliata.
4. Tocca **Installa** per aggiungere il quadrante orologio a Versa 4.

Puoi salvare fino a 5 quadranti orologio tra cui scegliere:

- Quando selezioni un nuovo quadrante orologio, viene automaticamente salvato fino a quando non hai salvato 5 quadranti orologio.
- Per visualizzare i quadranti orologio salvati nell'app Fitbit, tocca la scheda Oggi  > icona in alto a sinistra > immagine del dispositivo > **Galleria**. Vedi i tuoi quadranti orologio salvati in I miei quadranti orologio.
 - Per rimuovere un quadrante orologio, tocca il quadrante orologio > **Rimuovi quadrante orologio**.
 - Per passare a un quadrante orologio salvato, tocca il quadrante orologio > **Seleziona**.
- Per passare tra i quadranti orologio salvati dal tuo smartwatch, tieni premuto il dito sul tuo quadrante orologio attuale.

Come ridisporre i riquadri

Dal quadrante orologio, scorri il dito verso destra o sinistra per spostarti tra i tuoi riquadri. Per gestire i riquadri da includere e l'ordine di visualizzazione:

1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > immagine del dispositivo > **Galleria**.
2. Nella sezione I miei riquadri della scheda Versa 4, tocca **Gestisci**.
 - Per ridisporre i riquadri, tocca e tieni premuta l'icona della griglia. Sposta il riquadro in alto o in basso nell'elenco e rilascialo nella nuova posizione.
 - Per eliminare un riquadro, premi l'icona della X > **Rimuovi**.
 - Per aggiungere un riquadro, tocca **Aggiungi riquadro** > tocca il riquadro che desideri aggiungere > **Installa**.

Tieni presente che puoi avere un massimo di 8 riquadri installati sul tuo smartwatch. Se hai già 8 riquadri installati, disinstalla un riquadro prima di installarne uno nuovo.

Gestione delle app

Personalizza il tuo smartwatch con le tue app preferite.

Apertura delle app

Dal quadrante orologio, premi il pulsante per visualizzare le app installate sul tuo smartwatch. Le app che hai utilizzato più di recente vengono visualizzate in alto. Scorri il dito in alto per sfogliare le app. Per aprire un'app, toccala.

Rimozione delle app

Puoi rimuovere la maggior parte delle app installate su Versa 4:

1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Versa 4.
2. Tocca **Galleria**.
3. Tocca l'app che desideri eliminare. Potresti dover scorrere in alto per trovarla.
4. Tocca **Disinstalla**.

Reinstallazione delle app

1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Versa 4.
2. Tocca **Galleria** > **App**.
3. Sfoglia le app disponibili. Una volta trovata l'app desiderata, tocca questa app.
4. Tocca **Installa** per aggiungere l'app a Versa 4.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Aggiornamento delle app

Ogni tanto, devi aggiornare le app installate su Versa 4.

Per aggiornare un'app:

1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Versa 4.
2. Tocca **Galleria**. Trova l'app che desideri aggiornare. Potresti dover scorrere verso l'alto per trovarla.
3. Tocca il pulsante **Aggiorna** accanto all'app.

Regolazione di impostazioni e autorizzazioni di app

Molte app includono opzioni per regolare le notifiche, concedere determinate autorizzazioni e personalizzare la visualizzazione. Tieni presente che disattivando le autorizzazioni, l'app potrebbe non funzionare.

Per accedere a queste impostazioni:

1. Con il tuo smartwatch nelle vicinanze, nell'app Fitbit, tocca la scheda Oggi  > icona in alto a sinistra > immagine del dispositivo.
2. Tocca **Galleria**.
3. Tocca l'app o il quadrante orologio di cui desideri modificare le impostazioni. Potresti dover scorrere verso l'alto per vedere alcune app.
4. Tocca **Impostazioni** o **Autorizzazioni**.
5. Tocca la freccia indietro al termine delle modifiche.

Assistente vocale

Controlla il meteo, imposta timer e sveglie, controlla i tuoi dispositivi intelligenti a casa e altro ancora parlando al tuo smartwatch.

Configurazione di Amazon Alexa Integrata

1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Versa 4.
2. Tocca **Amazon Alexa** > **Accedi con Amazon**.
3. Tocca **Inizia**.
4. Accedi al tuo account Amazon o crea un account se necessario.
5. Segui le istruzioni visualizzate sullo schermo e leggi quello che può fare Alexa, tocca **Chiudi** per tornare alle impostazioni del tuo dispositivo nell'app Fitbit.

Per cambiare la lingua riconosciuta da Alexa:

1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Versa 4.
2. Tocca **Amazon Alexa**.
3. Tocca la lingua corrente per modificarla o tocca **Disconnetti** per interrompere l'uso di Alexa sul tuo smartwatch.

Interazione con l'assistente vocale

1. Apri l'app Alexa  sul tuo smartwatch. Tieni presente che l'app Fitbit deve essere in esecuzione in background sul tuo smartphone.
2. Pronuncia la tua richiesta.



Non occorre dire "Alexa" prima di parlare. Ad esempio:

- Imposta un timer per 10 minuti.
- Imposta una sveglia alle 8.00.
- Qual è la temperatura esterna?
- Ricordami di preparare la cena alle 18.
- Quante proteine ci sono in un uovo?
- Chiedi a Fitbit di iniziare una corsa. *
- Inizia un giro in bicicletta con Fitbit. *

*Per chiedere ad Alexa di aprire l'app Allenamento sul tuo smartwatch, devi prima configurare la funzionalità Fitbit per Alexa. Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#). Questi comandi sono attualmente disponibili in inglese, tedesco, francese, italiano, spagnolo e giapponese.

Amazon Alexa non è disponibile in tutti i paesi. Per ulteriori informazioni, vedi fitbit.com/voice.

Tieni presente che dicendo "Alexa" non si attiva l'assistente vocale sul tuo smartwatch, devi aprire l'app dell'assistente vocale sullo smartwatch prima che il microfono si attivi. Il microfono si spegne quando chiudi l'assistente vocale o quando il display dello smartwatch si spegne.

Per funzionalità aggiunta, installa l'app Amazon Alexa sul tuo smartphone. Con l'app, il tuo smartwatch può accedere a ulteriori funzionalità di Alexa.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Controllo di sveglie, promemoria e timer Alexa

1. Apri l'app Alexa  sullo smartwatch.
2. Tocca l'icona degli avvisi  e scorri verso l'alto per vedere sveglie, promemoria e timer.
3. Tocca una sveglia per attivarla o disattivarla. Per regolare o annullare un promemoria, tocca l'icona Alexa  e fai la tua domanda.

Tieni presente che sveglie e timer di Alexa sono separati da quelli impostati nell'app

Sveglie  o Timer .

Stile di vita

Usa le app per rimanere aggiornato su ciò che ti interessa di più. Vedi "[Quadranti orologio, riquadri e app](#)" a pagina 26 per istruzioni su come aggiungere ed eliminare le app.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Meteo

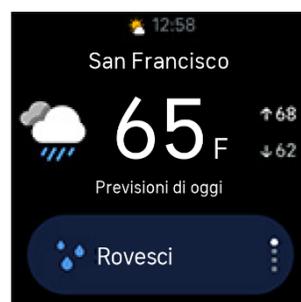
Controlla il meteo della tua posizione attuale, nonché di altre 2 posizioni scelte nell'app Meteo sul tuo smartwatch.

Controlla le previsioni meteo della tua posizione corrente nei tuoi riquadri. Dal quadrante orologio, scorri verso sinistra o destra fino a quando non trovi il riquadro Meteo. Tocca il pannello in basso nello schermo per scorrere i dati sulle previsioni, come nuvolosità attuale, temperature previste, possibilità di pioggia e qualità

dell'aria. Tocca in qualsiasi punto del riquadro per aprire l'app Meteo ☀️, dove puoi vedere maggiori dettagli, nonché le previsioni meteo per altre due posizioni aggiuntive a tua scelta.

Se il meteo per la tua posizione attuale non appare, controlla di aver attivato i servizi di localizzazione per l'app Fitbit. Se cambi le posizioni o non vedi dati aggiornati per la tua posizione attuale, sincronizza il tuo smartwatch per vedere la nuova posizione e gli ultimi dati nell'app o nel riquadro Meteo.

Scegli l'unità della temperatura nell'app Fitbit. Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).



Per aggiungere o rimuovere una città:

1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Versa 4.
2. Tocca **Galleria**.
3. Tocca l'app **Meteo**. Potresti dover scorrere in alto per trovarla.
4. Tocca **Impostazioni** > **Aggiungi città** per aggiungere fino a due posizioni aggiuntive o tocca **Modifica** > icona **X** per eliminare una posizione. Tieni presente che non puoi eliminare la tua posizione attuale.

Trova telefono

Avvia l'app Trova telefono  per localizzare il tuo smartphone.

Requisiti:

- Il tuo smartwatch deve essere connesso ("associato") allo smartphone che desideri trovare.
- Lo smartphone deve avere la funzionalità Bluetooth attivata e deve trovarsi entro 10 metri dal dispositivo Fitbit.
- L'app Fitbit deve essere in esecuzione in background sul tuo smartphone.
- Il tuo smartphone deve essere acceso.

Per trovare il tuo smartphone:

1. Apri l'app Trova telefono sul tuo smartwatch.
2. Tocca **Trova telefono**. Il tuo smartphone squilla ad alto volume.
3. Quando trovi il tuo smartphone, tocca **Annulla** per fermare lo squillo.

Google Maps

Ottieni indicazioni dettagliate direttamente sul tuo polso con l'app Google Maps  sul tuo smartwatch.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Notifiche dello smartphone

Versa 4 può mostrare le notifiche di chiamate, SMS, del calendario e delle app dal tuo smartphone per non perderti nulla. Tieni lo smartwatch entro 9 metri dal tuo smartphone per ricevere le notifiche.

Configurazione delle notifiche

Controlla che il Bluetooth sia attivo sul tuo smartphone e che lo smartphone possa ricevere notifiche (spesso sotto Impostazioni > Notifiche). Quindi, configura le notifiche:

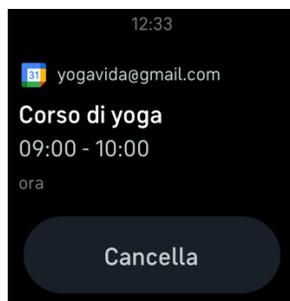
1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Versa 4.
2. Tocca **Notifiche**.
3. Se non l'hai già fatto, segui le istruzioni sullo schermo per associare il tuo smartwatch. Le notifiche di chiamate, SMS e calendario sono attivate automaticamente.
4. Per attivare le notifiche dalle app installate sul tuo smartphone, inclusa l'app Fitbit e WhatsApp, tocca **Notifiche app** e attiva le notifiche che desideri ricevere.

Tieni presente che se utilizzi un iPhone, Versa 4 mostra le notifiche di tutti i calendari sincronizzati con l'app di calendario. Se utilizzi uno smartphone Android, Versa 4 mostra le notifiche dell'app di calendario scelta durante la configurazione.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Visualizzazione delle notifiche in arrivo

Quando ricevi una notifica, lo smartwatch vibra. Se non leggi la notifica quando arriva, puoi controllarla in seguito scorrendo il dito verso l'alto sul quadrante orologio o premendo due volte il pulsante e toccando l'icona delle notifiche.



Gestione delle notifiche

Versa 4 memorizza fino a 30 notifiche, dopodiché le più vecchie vengono sostituite con quelle più nuove.

Per gestire le notifiche:

- Dal quadrante orologio, scorri il dito verso l'alto per visualizzare le notifiche e tocca una notifica per espanderla.
- Per eliminare una notifica, tocca per espanderla, quindi scorri il dito verso il basso e tocca **Cancella**.
- Per eliminare tutte le notifiche in una volta, scorri il dito verso l'alto fino a raggiungere la fine delle tue notifiche e tocca **Cancella tutto**.
- Per uscire dalla schermata delle notifiche, premi il pulsante o scorri verso il basso.

Disattivazione delle notifiche

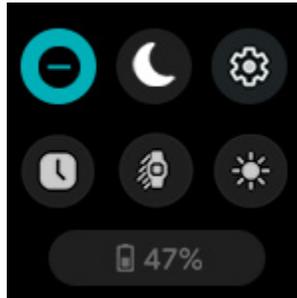
Disattiva determinate notifiche nell'app Fitbit o disattiva tutte le notifiche nelle impostazioni rapide su Versa 4. Quando disattivi tutte le notifiche, il tuo smartwatch non vibra e lo schermo non si attiva per avvisarti che hai ricevuto una notifica sullo smartphone.

Per disattivare solo determinate notifiche:

1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit sul tuo smartphone, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Versa 4 > **Notifiche**.
2. Disattiva le notifiche che non desideri più ricevere sul tuo smartwatch.

Per disattivare tutte le notifiche:

1. Dal quadrante orologio, scorri verso il basso per accedere alle impostazioni rapide.
2. Tocca l'icona Non disturbare . Tutte le notifiche, incluse le celebrazioni degli obiettivi e i promemoria, sono disattivate.



Tieni presente che se utilizzi l'impostazione Non disturbare sullo smartphone, non riceverai notifiche sul tuo smartwatch fino a quando non disattivi questa impostazione.

Risposta o rifiuto di chiamate telefoniche

Se associato a un iPhone o smartphone Android, Versa 4 consente di accettare o rifiutare chiamate in arrivo.

Per accettare una chiamata, tocca l'icona del telefono verde sullo schermo dello smartwatch. Per rifiutare una chiamata, tocca l'icona del telefono rossa per inviare il chiamante alla segreteria telefonica.

Il nome del chiamante viene visualizzato se presente nell'elenco dei contatti, altrimenti viene visualizzato un numero di telefono.



Risposta a chiamate dal polso

Per configurare le chiamate sul polso, dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit sul tuo smartphone, tocca l'icona in alto a sinistra > immagine del dispositivo > **Chiamate su polso**. Segui le istruzioni seguenti per configurare le chiamate su polso.

Smartphone Android

Tocca ogni requisito di configurazione e segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per accettare e attivare autorizzazioni di associazione e richieste necessarie.

- Tieni presente che se vedi un pulsante **Visualizza istruzioni**, è possibile che tu stia utilizzando una versione meno recente dell'app Fitbit. Tocca **Visualizza istruzioni** e utilizza le istruzioni "iPhone" a pagina 36 per configurare le chiamate sul polso.

iPhone

1. Tocca **Avvia configurazione**.
2. Sul tuo smartphone, tocca **Impostazioni** > **Bluetooth**. Lo smartphone ricerca i dispositivi disponibili.
3. Quando vedi **Controlli e chiamate Versa 4** come dispositivo disponibile, toccalo. Viene visualizzato un numero sullo schermo del tuo smartphone.
4. Quando lo stesso numero viene visualizzato sullo smartwatch, tocca **Associa**.
5. Torna all'app Fitbit sullo smartphone. Tocca **Fatto** per completare la configurazione.

Per rispondere a una chiamata utilizzando la modalità su polso:

1. Quando ricevi una chiamata, tocca l'icona del telefono verde  sullo smartwatch. Tieni presente che il tuo smartphone deve essere nelle vicinanze con l'app Fitbit in esecuzione in background.
2. Parla nello smartwatch per rispondere all'altra persona. La voce dell'interlocutore proverrà dall'altoparlante del tuo smartwatch.
 - Per regolare il volume dell'altoparlante, tocca l'icona dell'altoparlante  > icona meno  o icona più . Scorri il dito a destra per tornare alla schermata precedente.

- Per disattivare il tuo audio, tocca l'icona del microfono . Tocca la stessa icona per attivare nuovamente il tuo audio.
 - Per passare a una tastiera, tocca l'icona con i tre puntini  > **Tastiera**. Scorri il dito a destra per tornare alla schermata precedente.
 - Per passare la chiamata al tuo smartphone, tocca l'icona dei tre puntini  > **Smartphone**. Tocca l'icona dello smartwatch  per spostare nuovamente la chiamata sul tuo smartwatch.
3. Per terminare la chiamata, tocca l'icona del telefono rosso .

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Risposta ai messaggi (smartphone Android)

Rispondi direttamente a SMS e notifiche da alcune app sul tuo smartwatch con risposte rapide predefinite o rispondendo direttamente in Versa 4. Tieni il tuo smartphone nelle vicinanze con l'app Fitbit in esecuzione in background per rispondere ai messaggi dal tuo smartwatch.

Per rispondere a un messaggio:

1. Apri la notifica a cui desideri rispondere.
2. Scegli come rispondere al messaggio:
 - Tocca l'icona del microfono  per rispondere al messaggio utilizzando il riconoscimento vocale. Per cambiare la lingua riconosciuta dal microfono, tocca **Lingua**. Dopo aver pronunciato la risposta, tocca **Invia** o tocca **Riprova** per riprovare.
 - Tocca l'icona testo  per rispondere a un messaggio da un elenco di risposte rapide.
 - Tocca l'icona emoji  per rispondere al messaggio con un emoji.

Per ulteriori informazioni, tra cui come personalizzare le risposte rapide, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Funzioni correlate al tempo

Le sveglie vibrano per svegliarti e avvisarti all'ora impostata. Imposta fino a 8 sveglie silenziose per l'attivazione una volta o più giorni alla settimana. Puoi anche impostare il tempo per determinati eventi con il cronometro o impostare un timer con conto alla rovescia.

Tieni presente che sveglie e timer impostati con un assistente vocale sono separati da quelli impostati nell'app Sveglie o nell'app Timer. Per ulteriori informazioni, vedi ["Assistente vocale"](#) a pagina 29.

Impostazione della sveglia

Imposta sveglie una-tantum o ricorrenti con l'app Sveglie . Quando suona una sveglia, il tuo smartwatch vibra.

Quando imposti una sveglia, attiva Sveglia intelligente per consentire al tuo smartwatch di trovare l'ora migliore per svegliarti a partire da 30 minuti prima dell'ora della sveglia impostata. Evita di svegliarti durante il sonno profondo per un risveglio più rigenerante. Se la funzionalità Sveglia intelligente non riesce a trovare l'ora migliore per svegliarti, la sveglia suona all'ora che hai impostato.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Come spegnere o ripetere una sveglia

Quando una sveglia suona, il tuo smartwatch vibra. Per spegnere la sveglia, tocca l'icona della sveglia . Per posticipare la sveglia di 9 minuti, tocca l'icona .

Puoi posticipare la sveglia tutte le volte che vuoi. Versa 4 passa automaticamente in modalità ripetizione se la sveglia viene ignorata per più di 1 minuto.



Uso del timer o del cronometro

Monitora il tempo degli eventi con il cronometro o imposta un timer del conto alla rovescia sul tuo smartwatch. Puoi attivare il cronometro o il timer del conto alla rovescia contemporaneamente.

Se l'impostazione Display sempre acceso è attivata, lo schermo continua a visualizzare il cronometro o il timer del conto alla rovescia fino a quando non termina o esci dall'app.

Impostazione del cronometro per gli eventi

1. Sul tuo smartwatch, apri l'app Timer .
2. Nella sezione Cronometro, tocca **Avvia**.
3. Tocca l'icona di riproduzione  per avviare il cronometro.
4. Tocca l'icona di pausa  per arrestare il cronometro.
5. Tocca l'icona di ripristino  per azzerare il cronometro.

Tieni traccia del tempo trascorso con il timer del conto alla rovescia

1. Sullo smartwatch, scorri verso sinistra o destra dal quadrante orologio per trovare il riquadro Timer.
2. Tocca un timer per avviarlo.
 1. Se la durata che desideri non è presente nell'elenco, tocca l'icona del menu  **Aggiungi timer**.
 2. Scorri il dito in alto o in basso per impostare il timer.
 3. Tocca l'ora per avviare il timer.
3. Puoi uscire dal riquadro mentre il timer è in esecuzione. Torna al riquadro Timer per vedere l'avanzamento del timer. Premi l'icona di pausa  per arrestare il timer o l'icona **X** per azzerarlo. Il tuo dispositivo lampeggia e vibra quando il tempo stabilito è trascorso.
4. Tocca l'icona del segno di spunta o premi il pulsante per arrestare l'avviso.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Attività e benessere

Versa 4 rileva continuamente un'ampia gamma di statistiche ogni volta che lo indossi, inclusi attività oraria, battito cardiaco e sonno. I dati si sincronizzano automaticamente con l'app Fitbit durante la giornata.

Visualizzazione delle statistiche

Scorri verso sinistra o destra dal quadrante orologio per trovare il riquadro Attività di oggi, che mostra i Minuti in zona attiva, i passi, le calorie, la distanza percorsa e i piani saliti di oggi. Per dettagli e statistiche aggiuntive, tocca il riquadro per aprire l'app

Oggi , che include:

Minuti in Zona Attiva	Minuti in Zona Attiva accumulati oggi e minuti in Zona Attiva che stai accumulando al minuto
Calorie bruciate	Calorie bruciate oggi e progressi verso l'obiettivo giornaliero
Distanza	Distanza percorsa oggi e progressi verso l'obiettivo giornaliero
Allenamento	Numero di giorni in cui hai soddisfatto l'obiettivo di allenamento questa settimana
Piani	Piani saliti oggi e progressi verso l'obiettivo giornaliero
Battito cardiaco	Battito cardiaco corrente e margine del battito cardiaco
Attività oraria	Numero di ore oggi in cui hai soddisfatto l'obiettivo di attività oraria
Salute mestruale	Informazioni sulla fase attuale del tuo ciclo mestruale, se applicabile
Rilassamento	Il numero di sessioni di mindfulness che hai completato questa settimana e i progressi verso il tuo obiettivo
Saturazione ossigeno	Il tuo valore medio SpO2 a riposo più recente
Recupero (solo Premium)	Il tuo livello di recupero giornaliero
Battito cardiaco a riposo	Il tuo battito cardiaco a riposo
Sonno	Durata del sonno e punteggio del sonno

Passi	Passi effettuati oggi e progressi verso l'obiettivo giornaliero
Punteggio gestione stress	Il tuo punteggio gestione stress giornaliero e il numero di riflessioni che hai inviato oggi

Per riordinare le statistiche, tieni premuto su una riga e trascinala verso l'alto o il basso per cambiarne la posizione. Scorri il dito su una statistica verso sinistra per nascondere. Tocca **Aggiungi statistiche** in basso nello schermo per aggiungere nuovamente eventuali statistiche nascoste.

Trovi la cronologia completa e altre informazioni rilevate dal tuo smartwatch nell'app Fitbit.

Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiana

Versa 4 tiene traccia dei tuoi progressi verso l'obiettivo di attività quotidiana scelto. Quando raggiungi l'obiettivo, lo smartwatch vibra e mostra un messaggio di congratulazioni.

Scelta di un obiettivo

Imposta un obiettivo per iniziare il tuo percorso di salute e benessere. Per iniziare, l'obiettivo è 10.000 passi al giorno. Puoi scegliere di cambiare il numero di passi o selezionare un obiettivo di attività diverso.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Tieni traccia dei progressi verso il tuo obiettivo su Versa 4. Per ulteriori informazioni, vedi "[Visualizzazione delle statistiche](#)" a pagina 40.

Rilevamento dell'attività oraria

Versa 4 ti aiuta a rimanere attivo per tutto il giorno grazie alla funzione di monitoraggio del tempo di sedentarietà e ai promemoria per il movimento.

I promemoria ti ricordano di effettuare almeno 250 passi ogni ora. Il dispositivo emetterà una vibrazione e visualizzerà un promemoria 10 minuti prima dell'ora se non hai effettuato 250 passi. Una volta soddisfatto l'obiettivo di 250 passi dopo aver ricevuto un promemoria, il tracker vibra una seconda volta e visualizza un messaggio di congratulazioni.



Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Monitoraggio del sonno

Indossa Versa 4 per andare a dormire e monitorare automaticamente statistiche di base sul sonno, incluso tempo trascorso addormentato, fasi del sonno (tempo speso nelle fasi del sonno REM, leggero e profondo) e punteggio del sonno (la qualità del sonno).

Versa 4 monitora anche la variazione di ossigeno prevista durante la notte per aiutarti a scoprire eventuali disturbi di respirazione nonché la tua temperatura cutanea per vedere come varia rispetto al tuo valore base e ai livelli SpO2 di riferimento, che stimano la quantità di ossigeno nel sangue.

Per visualizzare le statistiche del sonno, sincronizza il tuo smartwatch quando ti svegli e controlla l'app Fitbit, o scorri verso sinistra o destra dal quadrante orologio per trovare il riquadro Sonno.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Impostazione di un obiettivo di sonno

Per iniziare, il tuo obiettivo di sonno è 8 ore per notte. Personalizza questo obiettivo in base alle tue esigenze.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Ottieni utili dettagli sulle tue abitudini di sonno a lungo termine

Con un abbonamento a Premium, comprendi ed esegui le azioni necessarie per migliorare le tue abitudini di sonno con un profilo del sonno mensile. Ogni mese, indossa il tuo dispositivo Fitbit per dormire per almeno 14 giorni. Il primo di ogni mese, controlla l'app Fitbit per ricevere un'analisi del tuo sonno con 10 metriche mensili, insieme a un animale del sonno che riflette i tuoi comportamenti tipici correlati al sonno a lungo termine. Visualizza il tuo animale del sonno sul dispositivo con il quadrante orologio Il mio animale del sonno.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Informazioni sulle abitudini di sonno

Con un abbonamento a Fitbit Premium, vedi altri dettagli sul tuo punteggio del sonno e puoi confrontarli con i tuoi colleghi, per costruire una routine del sonno migliore e svegliarti più rigenerato.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Registrazione del ciclo

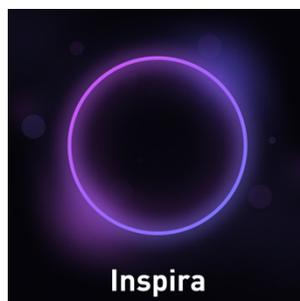
Aggiungi il riquadro della salute mestruale al tuo smartwatch per controllare il tuo ciclo o registrare una mestruazione dal tuo smartwatch. Scorri a destra o sinistra dal quadrante orologio per trovare il riquadro della salute mestruale. Viene mostrato il tuo ciclo corrente. Tocca **Registra** e segui i prompt per registrare la tua mestruazione.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Respirazione guidata

L'app Relax  su Versa 4 fornisce sessioni di respirazione guidata personalizzate per aiutarti a trovare momenti di relax durante il giorno. Tutte le notifiche sono disattivate automaticamente durante la sessione.

1. Apri l'app Relax .
2. La sessione di 2 minuti è la prima opzione. Tocca l'icona dell'ingranaggio  per modificare la durata della sessione o disattivare la vibrazione opzionale.
3. Tocca l'icona di riproduzione o **Avvia** per iniziare la sessione. Segui le istruzioni sullo schermo.



4. Al termine della sessione, tocca **Registra** per registrare le tue sensazioni o tocca **Salta** per saltare questo passaggio.
5. Visualizza il riepilogo e tocca **Fatto** per chiudere l'app.

Completato l'allenamento, appare un riepilogo che mostra il tuo allineamento (come hai seguito le istruzioni per la respirazione), il tuo battito cardiaco all'inizio e alla fine della sessione e quanti giorni la settimana hai completato la sessione di respirazione guidata.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Controllo del punteggio di gestione dello stress

In base a battito cardiaco, allenamento e dati sul sonno, il punteggio di gestione dello stress ti aiuta a vedere se il tuo corpo sta mostrando segnali di stress giornaliero. Il punteggio varia da 1 a 100, dove a un numero più alto corrispondono meno segnali di stress fisico. Per vedere il punteggio di gestione dello stress giornaliero, indossa il tuo smartwatch per dormire e apri l'app Fitbit sul tuo smartphone la mattina seguente.

Dalla scheda Oggi , tocca il riquadro Gestione dello stress.

Registra come ti senti durante il giorno per ottenere un quadro più chiaro di come la tua mente e il tuo corpo rispondono allo stress. Con un abbonamento Fitbit Premium, puoi visualizzare i dettagli di analisi del punteggio.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Metriche di salute avanzate

Conosci meglio il tuo corpo con le metriche di salute nell'app Fitbit. Questa funzione ti consente di vedere le tue metriche chiave rilevate dal tuo dispositivo Fitbit nel tempo in modo che tu possa controllare le tendenze e valutare i cambiamenti.

Le metriche includono:

- Saturazione ossigeno (SpO2)
- Variazione della temperatura cutanea
- Variabilità della frequenza cardiaca (HRV)
- Battito cardiaco a riposo
- Frequenza respiratoria

Nota: questa funzione non è destinata alla diagnosi o al trattamento di qualsiasi condizione medica e non deve essere utilizzata per finalità mediche. È destinata a fornire informazioni che possono aiutarti a gestire il tuo benessere. In caso di dubbi sulla salute, parla con il tuo fornitore di assistenza sanitaria. Se ritieni di essere in una situazione di emergenza medica, chiama i servizi di emergenza.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Allenamento e salute cardiaca

Rileva automaticamente l'allenamento o l'attività con l'app Allenamento  per vedere statistiche in tempo reale e un riepilogo post-esercizio.

Controlla l'app Fitbit per condividere la tua attività con amici e familiari, confrontare il tuo livello di allenamento generale con quello dei tuoi amici e altro ancora.

Rilevamento automatico dell'allenamento

Versa 4 riconosce automaticamente e registra molte attività intense della durata di almeno 15 minuti. Visualizza le statistiche di base sulla tua attività nell'app Fitbit sul

tuo smartphone. Dalla scheda Oggi , tocca il riquadro Allenamento .

Scegli di attivare il rilevamento di camminata, corsa o ciclismo per avviare automaticamente l'app Allenamento quando il tuo smartwatch rileva una camminata, una corsa o un'attività in bici. Per attivare questa impostazione:

1. Apri l'app Allenamento .
2. Tocca l'opzione camminata, corsa o ciclismo.
3. Scorri il dito in alto e attiva **Rilevamento camminata**, **Rilevamento corsa** o **Rilevamento ciclismo**. La prossima volta che il tuo smartwatch rileva questo tipo di esercizio, l'app Allenamento si apre automaticamente.

Tieni presente che se lasci questa opzione disattivata, le statistiche di base su camminate, corse e ciclismo vengono comunque registrate nell'app Fitbit.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Rilevamento e analisi dell'allenamento con l'app Allenamento

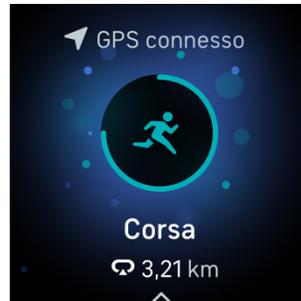
Rileva allenamenti specifici con l'app Allenamento  su Versa 4 per vedere statistiche in tempo reale, inclusi i dati su battito cardiaco, calorie bruciate, tempo trascorso e un riepilogo post-allenamento direttamente sul tuo polso. Per statistiche di allenamento complete e una mappa dell'intensità dell'esercizio se hai utilizzato il GPS, tocca il riquadro Allenamento nell'app Fitbit.

Per rilevare un allenamento:

1. Su Versa 4, apri l'app Allenamento  e scorri per trovare un allenamento. I tuoi allenamenti utilizzati più di recente vengono visualizzati in alto. Tocca **Altri allenamenti** per trovare un elenco completo di allenamenti. Puoi anche chiedere ad Alexa di aprire l'app Allenamento o iniziare a rilevare un esercizio. Per ulteriori informazioni, vedi "[Interazione con l'assistente vocale](#)" a pagina 29.
2. Tocca l'allenamento per sceglierlo. Se l'allenamento utilizza il GPS, puoi attendere il segnale per connetterti o avviare l'allenamento e il GPS si conetterà quando è disponibile un segnale. Tieni presente che il GPS può richiedere qualche minuto per connettersi.
3. Tocca l'icona di riproduzione  per iniziare l'allenamento o scorri verso l'alto per scegliere un obiettivo di allenamento o modificare le impostazioni. Per ulteriori informazioni sulle impostazioni, vedi "[Personalizzazione delle impostazioni di allenamento](#)" a pagina 48.
4. Tocca o scorri la statistica grande per scorrere le tue statistiche in tempo reale. Per sospendere l'esercizio, premi il pulsante o scorri verso l'alto e tocca l'icona di pausa . Premi di nuovo il pulsante o tocca l'icona di ripresa per riprendere l'esercizio.
5. Quando hai terminato l'esercizio, scorri in alto e tocca **Fine**. Viene visualizzato il riepilogo dell'esercizio.
6. Tocca **Riprendi** per riprendere l'esercizio, **Avvia nuovo** per iniziare un nuovo esercizio o **Fatto** per chiudere la schermata del riepilogo.

Note:

- Se imposti un obiettivo di allenamento, il tuo smartwatch ti avvisa quando sei a metà strada e quando raggiungi l'obiettivo.
- Se l'allenamento utilizza il GPS, viene visualizzato "Connessione GPS in corso..." in alto nello schermo. Quando appare "GPS connesso" e Versa 4 vibra, il GPS è connesso. Durante l'allenamento, l'icona GPS  ruota se il tuo smartwatch sta cercando un segnale GPS. Un'icona GPS fissa indica che il GPS è connesso. L'icona GPS rossa indica che lo smartwatch non riesce a trovare il segnale GPS.



Il GPS dinamico su Versa 4 consente allo smartwatch di impostare il tipo di GPS all'inizio dell'allenamento. Versa 4 tenta di connettersi ai sensori GPS sul tuo smartphone per preservare la durata della batteria. Se il tuo smartphone non è nelle vicinanze o ti stai muovendo, Versa 4 utilizza il GPS integrato.

Personalizzazione delle impostazioni di allenamento

Personalizza le impostazioni per ogni tipo di allenamento sul tuo smartwatch. Le impostazioni includono:

Display sempre acceso	Mantiene lo schermo acceso durante l'allenamento
Arresta automaticamente	Sospende automaticamente una corsa, una camminata o un'attività in bici quando ti fermi
GPS	Rilevamento del percorso con il GPS
Notifiche zona cardio	Ricevi notifiche quando raggiungi determinati obiettivi del battito cardiaco durante l'esercizio. Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com
Intervallo	Modifica gli intervalli di movimento e riposo usati durante il tempo di recupero
Lunghezza piscina	Impostazione della lunghezza della piscina

Corsa/Camminata/Bici Rileva	Apre automaticamente l'app Allenamento quando il tuo smartwatch rileva una corsa, una camminata o un'attività in bici.
Giri	Ricevi notifiche quando raggiungi determinati traguardi durante l'esercizio
Mostra statistiche	Scegli le statistiche da visualizzare quando rilevi un allenamento

Le impostazioni variano in base all'allenamento. Per regolare le impostazioni per ciascun tipo di allenamento:

1. Su Versa 4, apri l'app Allenamento .
2. Tocca l'allenamento che desideri regolare.
3. Scorri il dito verso l'alto per scorrere l'elenco di impostazioni.
4. Tocca un'impostazione per regolarla.
5. Quando hai finito, scorri verso il basso fino all'icona di riproduzione .

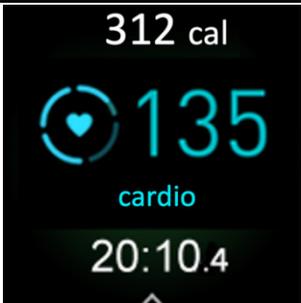
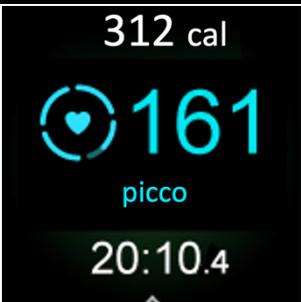
Controllo del riepilogo dell'allenamento

Dopo aver completato un esercizio, Versa 4 mostra un riepilogo delle tue statistiche.

Controlla il riquadro Allenamento nell'app Fitbit per visualizzare ulteriori statistiche e una mappa dell'intensità dell'esercizio se hai utilizzato il GPS.

Monitoraggio del battito cardiaco

Versa 4 personalizza le tue zone del battito cardiaco utilizzando la riserva di battito cardiaco, che è la differenza tra il battito cardiaco massimo e il battito cardiaco a riposo. Per aiutarti a raggiungere l'intensità di allenamento scelta, controlla il tuo battito cardiaco e la zona del battito cardiaco sullo smartwatch durante l'allenamento. Versa 4 ti informa quando entri in una zona del battito cardiaco.

Icona	Zona	Calcolo	Descrizione
	Sotto zona	Inferiore al 40% della riserva di battito cardiaco	Sotto la zona Brucia grassi, il tuo cuore batte a un ritmo più lento.
	Zona Brucia grassi	Tra il 40% e il 59% della riserva di battito cardiaco	Nella zona Brucia grassi, probabilmente stai svolgendo un'attività moderata, come una camminata veloce. Il tuo battito cardiaco e la respirazione potrebbero essere elevati, ma puoi ancora sostenere una conversazione.
	Zona Cardio	Tra il 60% e l'84% della riserva del battito cardiaco	Nella zona Cardio, probabilmente stai svolgendo un'attività intensa, come una corsa o spinning.
	Zona Picco	Superiore all'85% della riserva del battito cardiaco	Nella zona Picco, probabilmente stai svolgendo una breve attività intensa che migliora prestazioni e velocità, come un allenamento sprint o un allenamento a intervalli ad alta intensità.

Zone del battito cardiaco personalizzate

Anziché utilizzare le zone del battito cardiaco predefinite, puoi creare una zona personalizzata nell'app Fitbit per raggiungere un intervallo del battito cardiaco specifico.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Accumulo di Minuti in Zona Attiva

Ottieni Minuti in Zona Attiva per il tempo speso nelle zone Brucia grassi, Cardio o Picco. Per aiutarti a sfruttare al massimo il tempo, ottieni 2 Minuti in Zona Attiva per ogni minuto trascorso nella zona Cardio o Picco.

1 minuto nella zona Brucia grassi = 1 Minuto in Zona Attiva
1 minuto nella zona Cardio o nella zona Picco = 2 Minuti in Zona Attiva

Qualche momento dopo l'entrata in una zona del battito cardiaco diversa durante l'allenamento, il tuo smartwatch vibra per informarti su come ti stai allenando. Il numero di vibrazioni del tuo smartwatch indica la zona in cui ti trovi:

1 vibrazione = zona Brucia grassi
2 vibrazioni = zona Cardio
3 vibrazioni = zona Picco

Per iniziare, il tuo obiettivo settimanale è 150 Minuti in Zona Attiva. Riceverai le notifiche una volta raggiunto il tuo obiettivo.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Ricezione notifiche battito cardiaco

Resta informato qualora Versa 4 rilevi che il tuo battito cardiaco sia superiore alla tua soglia alta o inferiore alla tua soglia bassa mentre sei stato apparentemente inattivo per almeno 10 minuti.



Per disattivare questa funzione o per regolare le soglie:

1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit sul tuo smartphone, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Versa 4.
2. Tocca **Battito cardiaco alto e basso**.
3. Attiva o disattiva la **Notifica battito cardiaco alto** o la **Notifica battito cardiaco basso**, o tocca **Personalizza** per regolare la soglia.

Visualizza le ultime notifiche del battito cardiaco, registra potenziali sintomi e cause o cancella le notifiche nell'app Fitbit. Per maggiori informazioni, vedi l'[articolo della Guida correlato](#).

Controllo del Livello di Recupero Giornaliero

Scopri ciò che è meglio per il tuo corpo con il Livello di Recupero Giornaliero, disponibile con un abbonamento a Fitbit Premium. Il tuo punteggio va da 1 a 100, in base alla tua attività, al sonno e alla variabilità del battito cardiaco. Un punteggio alto indica che sei pronto ad allenarti, mentre un punteggio basso ti consiglia di recuperare.

Quando controlli il tuo punteggio, trovi anche un'analisi dettagliata di ciò che ha avuto impatto sul tuo punteggio, un obiettivo di attività personalizzata per la giornata e gli esercizi o le sessioni di recupero consigliate.

Per visualizzare il tuo livello di recupero giornaliero, aggiungi il riquadro Recupero al tuo smartwatch. Una volta indossato il tuo smartwatch per un'intera giornata (almeno 14 ore), incluse le ore di sonno la notte, scorri il dito a destra o sinistra dal quadrante orologio sul tuo smartwatch per trovare il tuo punteggio sul riquadro Recupero.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Visualizzazione del punteggio di attività cardio

Visualizza il tuo allenamento cardiovascolare generale nell'app Fitbit. Controlla il tuo punteggio e livello di attività cardio per confrontare i tuoi risultati con quelli dei tuoi colleghi.

Nell'app Fitbit, tocca il riquadro del battito cardiaco e scorri il dito a sinistra sul grafico del battito cardiaco per vedere statistiche dettagliate sulla tua attività cardio.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Condivisione dell'attività

Dopo aver completato un esercizio, apri l'app Fitbit per condividere le tue statistiche con amici e familiari.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Pagamenti contactless

Versa 4 include un chip NFC integrato, che consente di utilizzare carte di credito e debito sul tuo smartwatch.

Uso di carte di credito e debito

Configura Fitbit Pay o Google Pay nell'app Fitbit e utilizza il tuo smartwatch per effettuare acquisti nei negozi che accettano pagamenti contactless.

Aggiungiamo continuamente nuovi paesi e società emittenti di carte di credito al nostro elenco di partner. Per controllare se la tua carta di credito funziona sul tuo dispositivo Fitbit, vedi:

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

Per ulteriori informazioni sulla transizione da Fitbit Pay a Google Pay, vedi l'[articolo della Guida correlato](#).

Configurazione di pagamenti contactless

Per utilizzare i pagamenti contactless, aggiungi almeno una carta di credito o debito di una banca partecipante all'app Fitbit. L'app Fitbit è dove puoi aggiungere e rimuovere carte di pagamento, impostare una carta predefinita per il tuo smartwatch, modificare un metodo di pagamento e rivedere gli ultimi acquisti.

1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Versa 4.
2. Tocca il riquadro **Google Pay**.
3. Segui le istruzioni riportate sullo schermo per aggiungere una carta di pagamento. In alcuni casi, la banca può richiedere ulteriori verifiche. Se stai aggiungendo una carta per la prima volta, potrebbe esserti richiesto di impostare un codice PIN di 4 cifre per il tuo smartwatch. Tieni presente che devi avere attivato anche la protezione tramite passcode sul tuo smartphone.
4. Una volta aggiunta una carta, segui le istruzioni sullo schermo per attivare le notifiche sul tuo smartphone (se non hai ancora attivato le notifiche) per completare la configurazione.

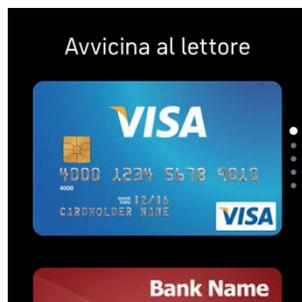
Acquisti

Effettua gli acquisti con il tuo dispositivo Fitbit in qualsiasi negozio che accetta pagamenti contactless. Per determinare se il negozio accetta pagamenti contactless, cerca il simbolo seguente sul terminale di pagamento:



Tutti i clienti eccetto quelli in Australia:

1. Apri Google Wallet  o l'app Fitbit Pay  sul tuo smartwatch. Tieni presente che puoi accedere rapidamente alla tua app di pagamento premendo due volte il pulsante sul tuo smartwatch.
2. Se richiesto, inserisci il codice PIN di 4 cifre dello smartwatch. La carta predefinita appare sullo schermo.



3. Per pagare con la carta predefinita, avvicina il polso al terminale di pagamento. Per pagare con una carta diversa, scorri per trovare la carta che desideri utilizzare e avvicina il polso al terminale di pagamento.

Clienti in Australia:

1. Se disponi di una carta di credito o debito di una banca australiana, avvicina lo smartwatch al terminale di pagamento per pagare. Se la tua carta è stata emessa da una banca al di fuori dell'Australia o se desideri pagare con una carta diversa da quella predefinita, completa i passaggi da 1 a 3 della sezione precedente.
2. Se richiesto, inserisci il codice PIN di 4 cifre dello smartwatch.
3. Se l'importo dell'acquisto è superiore a \$100 AU, segui le istruzioni del terminale di pagamento. Se viene richiesto un codice PIN, inserisci il codice PIN della tua carta (non dello smartwatch).

Quando il terminale riceve il pagamento, lo smartwatch vibra e viene visualizzata una conferma.

Se il terminale di pagamento non riconosce il tuo dispositivo Fitbit, accertati che lo smartwatch sia vicino al lettore e che il cassiere sappia che stai utilizzando un pagamento contactless.

Per maggiore sicurezza, devi indossare Versa 4 sul polso per utilizzare i pagamenti contactless.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Modifica della carta predefinita

Google Pay

1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Versa 4.
2. Tocca il riquadro **Google Pay**.
3. Tocca la carta che desideri impostare come opzione predefinita.
4. Tocca **Dettagli**.
5. Tocca **Rendi predefinito per contactless su smartwatch**.

Fitbit Pay

1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Versa 4.
2. Tocca il riquadro **Wallet**.
3. Trova la carta che desideri impostare come opzione predefinita.
4. Tocca **Imposta come predefinito su Versa 4**.

Pagamento di pedaggi

Usa i pagamenti contactless per pagare in entrata e uscita pedaggi su sistemi che accettano pagamenti con carte di credito o debito contactless. Per pagare con il tuo smartwatch, segui la procedura descritta in ["Uso di carte di credito e debito"](#) a pagina 54.

Paga con la stessa carta sul tuo smartwatch Fitbit quando tocchi il lettore di pedaggio all'inizio e alla fine del tuo viaggio. Assicurati che il dispositivo sia carico prima di partire.

Aggiornamento, riavvio e cancellazione dei dati

Alcune procedure di risoluzione dei problemi possono richiedere il riavvio dello smartwatch, mentre la cancellazione dei dati è utile se desideri dare il tuo Versa 4 a un'altra persona. Aggiorna il tuo smartwatch per ricevere l'ultimo firmware.

Aggiornamento di Versa 4

Aggiorna il tuo smartwatch per ottenere gli ultimi miglioramenti di funzionalità e aggiornamenti di prodotto.

Quando un aggiornamento è disponibile, appare una notifica nell'app Fitbit. Dopo aver avviato l'aggiornamento, appare una barra dei progressi su Versa 4 e nell'app Fitbit fino a quando l'aggiornamento non è completato. Tieni lo smartwatch e lo smartphone vicini durante l'aggiornamento.

L'aggiornamento di Versa 4 può consumare batteria. È consigliabile collegare lo smartwatch al caricabatteria prima di avviare un aggiornamento.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Riavvio di Versa 4

Se non riesci a sincronizzare Versa 4 o in caso di problemi con il monitoraggio delle statistiche o la ricezione delle notifiche, riavvia lo smartwatch dal tuo polso:

Per riavviare il tuo smartwatch, tieni premuto il pulsante per 10 secondi fino a quando non vedi il logo Fitbit sullo schermo, quindi rilascia il pulsante.

Riavviando lo smartwatch non vengono eliminati i dati.

Versa 4 è dotato di piccoli fori sul dispositivo per l'altimetro, l'altoparlante e il microfono. Non tentare di riavviare il tuo dispositivo inserendo oggetti, come graffette, in questi fori, perché potrebbero danneggiare Versa 4.

Arresto di Versa 4

Per spegnere lo smartwatch, apri l'app Impostazioni  > **Arresto**.

Per accendere lo smartwatch, premi il pulsante.

Per informazioni su come conservare Versa 4 a lungo termine vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Cancellazione dei dati di Versa 4

Se desideri dare il tuo Versa 4 a un'altra persona o restituirlo, prima cancella i tuoi dati personali:

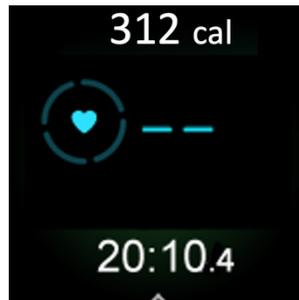
Su Versa 4, apri l'app Impostazioni  > **Info Versa 4** > **Ripristino di fabbrica**.

Risoluzione dei problemi

Se Versa 4 non funziona correttamente, vedi le informazioni per la risoluzione dei problemi di seguito.

Segnale del battito cardiaco mancante

Versa 4 rileva continuamente il battito cardiaco mentre ti alleni e nel corso della giornata. Se il sensore del battito cardiaco sul tuo smartwatch non riesce a rilevare un segnale, appaiono delle linee tratteggiate.



Se il tuo smartwatch non rileva il segnale del battito cardiaco, assicurati di indossarlo correttamente, prova a spostarlo più in alto o più in basso sul polso oppure a stringere o allentare il cinturino. Versa 4 deve essere a contatto con la pelle. Dopo aver tenuto il braccio fermo e dritto per un breve momento, il battito cardiaco viene visualizzato di nuovo.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Segnale GPS mancante

Fattori ambientali, tra cui edifici alti, fitti boschi, colline ripide e un cielo molto nuvoloso, possono interferire con la capacità del tuo smartwatch di connettersi ai satelliti GPS. Se il tuo smartwatch ricerca il segnale GPS durante un allenamento, nella parte superiore della schermata appare l'icona GPS  che ruota.



Per risultati ottimali, attendi che Versa 4 rilevi il segnale prima di iniziare l'esercizio.

Se Versa 4 perde il segnale GPS durante l'esercizio, l'icona GPS diventa rossa . Il tuo smartwatch tenterà di riconnettersi.



Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Altri problemi

Se si verificano i seguenti problemi, riavvia lo smartwatch:

- Mancata sincronizzazione
- Mancata risposta a tocchi, scorrimenti o pressione dei pulsanti
- Mancata registrazione di passi o altri dati
- Mancata visualizzazione delle notifiche

Per istruzioni, vedi "[Riavvio di Versa 4](#)" a pagina 58.

Info generali e Specifiche

Sensori e componenti

Fitbit Versa 4 contiene i seguenti sensori e motori:

- Tracker con sensore ottico di rilevazione del battito cardiaco a percorso multiplo
- Sensori rossi e infrarossi per il monitoraggio della saturazione ossigeno (SpO2)
- Altimetro, che tiene traccia dei cambiamenti di altitudine
- Accelerometro a 3 assi, che tiene traccia dei movimenti
- Sensore luce ambientale
- Near Field Communication (NFC)
- Ricevitore GPS integrato + GLONASS, che tiene traccia della tua posizione durante un esercizio
- Motore con vibrazione
- Altoparlante
- Microfono
- Wi-Fi (disattivato, impossibile accenderlo)

Materiali

Il cinturino fornito con Versa 4 è realizzato in materiale elastomerico durevole e flessibile simile a quello utilizzato in molti orologi sportivi.

L'alloggiamento e la fibbia su Versa 4 sono realizzati in alluminio anodizzato. Sebbene l'alluminio anodizzato possa contenere tracce di nichel e possa causare una reazione allergica in alcune persone sensibili al nichel, la quantità di nichel in tutti i prodotti Fitbit soddisfa la direttiva specifica dell'Unione Europea.

Tecnologia wireless

Versa 4 contiene un radiotrasmettitore Bluetooth 5.0 e un chip NFC.

Feedback aptico

Versa 4 contiene un motore di vibrazione per sveglie, obiettivi, notifiche, promemoria e app.

Batteria

Versa 4 contiene una batteria ricaricabile ai polimeri di litio.

Memoria

Versa 4 memorizza i tuoi dati, incluse statistiche giornaliere, informazioni sul sonno e cronologia di allenamento, per 7 giorni. Visualizza i tuoi dati cronologici nell'app Fitbit.

Display

Versa 4 è dotato di un display AMOLED a colori.

Dimensioni del cinturino

Le dimensioni dei cinturini sono mostrate di seguito. Tieni presente che i cinturini intercambiabili venduti separatamente possono variare leggermente.

Cinturino Small	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 140 e 180 mm (5,5" - 7,1")
Cinturino Large	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 180 e 220 mm (7,1" - 8,7")

Condizioni ambientali

Temperatura di funzionamento	Da -10° a 45° C (Da 14° a 113° F)
Temperatura non operativa	Da -20° a -10° C (Da -4° a 14° F) Da 45° a 60° C (Da 113° a 140°F)
Temperatura di ricarica	Da 0° a 35 °C (Da 32 ° a 95 °F)
Resistenza all'acqua	Resistente all'acqua fino a 50 metri

Altitudine massima di funzionamento	8.534 metri (28.000 piedi)
-------------------------------------	-------------------------------

Ulteriori informazioni

Per maggiori informazioni sul tuo smartwatch, come registrare i progressi nell'app Fitbit e come creare abitudini salutari con Fitbit Premium, visita help.fitbit.com.

Garanzia e condizioni di restituzione

Trovi informazioni sulla garanzia e la politica per i resi di fitbit.com sul [nostro sito Web](#).

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.

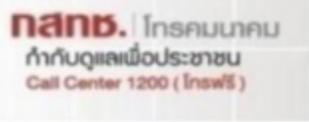
Taiwan RoHS

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)	○	○	○	○	○	○
<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



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

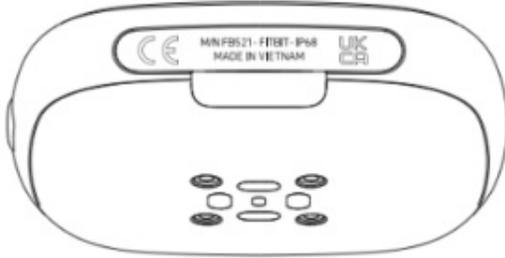
This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of: IEC 60950-1:2005, AMD 1:2009, AND2:2013, EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013, IEC 62368-1:2018, EN 62368-1:2014 + A11:2017, IEC 62368-1: 2020 + A11: 2020, EN62368-1: 2018,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

Regulatory Markings

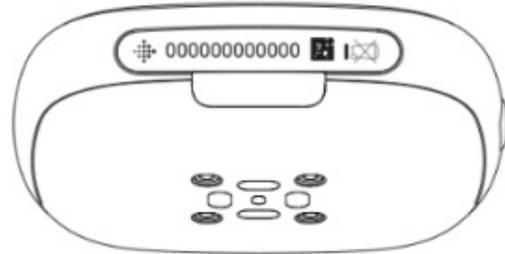
Device regulatory markings can be viewed on your device by removing the band. Markings are located in the band attach area.

Band Pocket View

6 O'clock



12 O'clock



Back View



©2023 Fitbit LLC. Tutti i diritti riservati. Fitbit e il logo Fitbit sono marchi o marchi registrati di Fitbit negli Stati Uniti e in altri Paesi. Un elenco più completo dei marchi Fitbit è disponibile nell'[Elenco dei marchi Fitbit](#). Marchi di terze parti menzionati sono di proprietà dei rispettivi proprietari.