

# fitbit versa 3



Bedienungsanleitung  
Version 1.8

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Inhaltsverzeichnis</b> .....	<b>3</b>
<b>Los geht's</b> .....	<b>8</b>
Lieferumfang .....	8
Deine Uhr aufladen .....	9
Versa 3 einrichten .....	10
Mit WLAN verbinden .....	11
Daten in der Fitbit-App ansehen .....	11
<b>Fitbit Premium freischalten</b> .....	<b>12</b>
<b>Versa 3 tragen</b> .....	<b>13</b>
Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings	13
Das Band befestigen.....	14
Händigkeit .....	15
Tipps zum Tragen und zur Pflege .....	15
Armband wechseln .....	16
Das Armband entfernen .....	16
Ein Armband befestigen .....	17
<b>Allgemein</b> .....	<b>18</b>
Versa 3 navigieren.....	18
Grundlegende Navigation .....	18
Schnell Tasten .....	19
Bedeutung der Statusanzeigen .....	22
Widgets.....	23
Einstellungen anpassen.....	24
Display .....	24
Vibration & Audio .....	24
Zielerinnerungen .....	24
Stille Modi.....	25
Shortcuts.....	25
Geräteinformationen.....	26
Akkustand überprüfen .....	26
Einrichtung der Gerätesperre .....	27
Always-on-Display anpassen .....	28
Wie du das Display ausschaltest .....	29

<b>Apps und Uhranzeigen .....</b>	<b>30</b>
Ziffernblatt ändern .....	30
Apps öffnen .....	31
Apps ordnen .....	31
Zusätzliche Apps herunterladen .....	31
Apps entfernen.....	31
Apps aktualisieren .....	31
Einstellungen und Berechtigungen anpassen .....	32
<b>Sprachassistent.....</b>	<b>33</b>
Amazon Alexa-Integration einrichten .....	33
Google Assistant einrichten .....	33
Mit deinem Sprachassistenten interagieren.....	34
Alexa-Wecker, Erinnerungen und Timer überprüfen .....	35
<b>Lifestyle.....</b>	<b>36</b>
Starbucks.....	36
Agenda .....	36
Wetter .....	36
Smartphone finden .....	37
<b>Benachrichtigungen von deinem Telefon .....</b>	<b>38</b>
Benachrichtigungen einrichten.....	38
Anzeigen eingehender Benachrichtigungen .....	38
Benachrichtigungen verwalten .....	39
Benachrichtigungen deaktivieren .....	39
Annehmen oder Ablehnen von Anrufen.....	40
Anrufe am Handgelenk annehmen .....	41
Auf Nachrichten antworten (Android-Telefone) .....	42
<b>Zeitmessung .....</b>	<b>43</b>
Verwende die Alarm-App.....	43
Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze) .....	43
Verwenden der Timer-App .....	44
<b>Aktivität und Wohlbefinden .....</b>	<b>45</b>
Statistiken im Überblick .....	45
Tägliches Aktivitätsziel verfolgen .....	46
Ein Ziel auswählen .....	46
Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten.....	46

Deinen Schlaf aufzeichnen .....	47
Schlafziel festlegen .....	47
Schnarchen und Geräuschpegel während des Schlafs erkennen .....	47
Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten .....	47
Geführtes Atemtraining .....	48
Überprüfe deine Stressbewältigungspunktzahl .....	48
Erweiterte Gesundheitsmetriken.....	49
<b>Training und Herzgesundheit.....</b>	<b>50</b>
Training automatisch aufzeichnen .....	50
Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren.....	50
Anpassen der persönlichen Trainingseinstellungen.....	52
Trainings-Zusammenfassung anzeigen .....	52
Herzfrequenz prüfen .....	53
Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche .....	54
Aktivzonenminuten verdienen .....	54
Empfang von Herzfrequenz-Benachrichtigungen .....	55
Ansehen des Cardio-Fitness-Scores .....	56
Aktivität teilen .....	56
<b>Musik .....</b>	<b>57</b>
Bluetooth-Kopfhörer oder -Lautsprecher anschließen.....	57
Mit Versa 3 Musik steuern .....	57
Musik mit der Spotify - Connect & Control-App steuern.....	58
Musik mit der Pandora-App anhören (nur in den Vereinigten Staaten) .....	59
Musik mit der Deezer-App anhören .....	59
<b>Fitbit Pay .....</b>	<b>60</b>
Verwenden von Kredit- und Debitkarten.....	60
Fitbit Pay einrichten .....	60
Einkäufe tätigen.....	61
Standardkarte ändern .....	62
Bezahle für die Fahrt .....	62
<b>Aktualisieren, Neustarten und Löschen.....</b>	<b>63</b>
Versa 3 aktualisieren .....	63
Versa 3 neu starten .....	63
Versa 3 ausschalten.....	64
Versa 3 löschen .....	64

<b>Fehlerbehebung.....</b>	<b>65</b>
Fehlendes Herzfrequenzsignal .....	65
GPS-Signal fehlt .....	65
WLAN-Verbindung kann nicht hergestellt werden .....	66
Handy getrennt .....	67
Andere Probleme .....	67
<b>Allgemeine Informationen und Spezifikationen .....</b>	<b>68</b>
Sensoren und Komponenten .....	68
Materialien .....	68
Funktechnik .....	68
Haptisches Feedback .....	68
Batterie .....	69
Speicher .....	69
Display .....	69
Armbandgröße .....	69
Umgebungsbedingungen .....	69
Mehr erfahren .....	70
Rückgabe und Garantie .....	70
<b>Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise .....</b>	<b>71</b>
USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC) .....	71
Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC) .....	72
Europäische Union (EU) .....	73
IP-Bewertung .....	74
Argentinien .....	74
Australien und Neuseeland .....	74
Weißrussland .....	75
Botswana .....	75
China .....	75
Zollunion .....	76
Indonesien .....	77
Israel .....	77
Japan .....	77
Königreich Saudi-Arabien .....	77
Mexiko .....	77
Moldawien .....	78
Marokko .....	78
Nigeria .....	78

Oman ..... 79  
Pakistan ..... 79  
Philippinen ..... 79  
Serbien ..... 79  
Singapur ..... 79  
Südkorea ..... 80  
Taiwan ..... 81  
Vereinigte Arabische Emirate ..... 84  
Vereinigtes Königreich ..... 84  
Vietnam ..... 85  
Sambia ..... 85  
Sicherheitserklärung ..... 85

## Los geht's

---

Für deinen aktiven Lifestyle: Die Gesundheits- und Fitness-Smartwatch Fitbit Versa 3 mit integriertem GPS, Aktivzonenminuten, mehr als 20 Trainingsmodi und Musikfunktionen.

Nimm dir einen Moment Zeit und lies unsere vollständigen Sicherheitsinformationen unter [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Die Versa 3 ist nicht dazu gedacht, medizinische oder wissenschaftliche Daten zu liefern.

### Lieferumfang

Lieferumfang der Versa 3-Box:



Uhr mit kleinem Band  
(Farbe und Material variiert)



Ladekabel



Zusätzliches großes Band

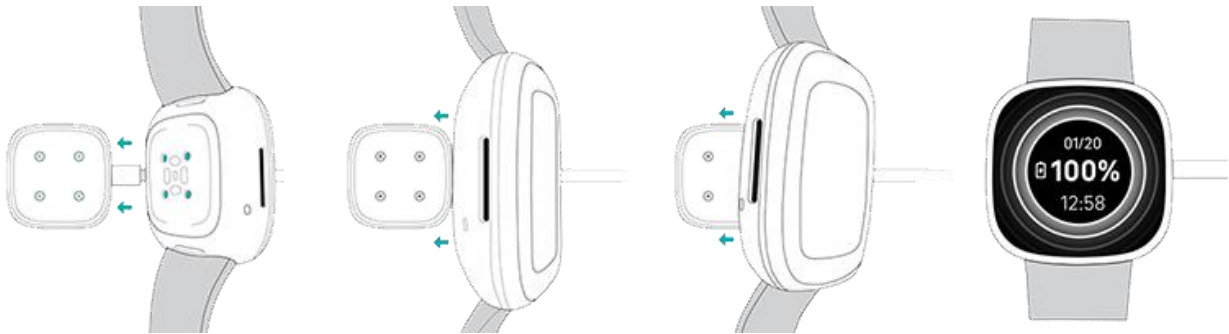
Die austauschbaren Bänder für Versa 3 gibt es in verschiedenen Farben und Materialien; sie sind separat erhältlich.

## Deine Uhr aufladen

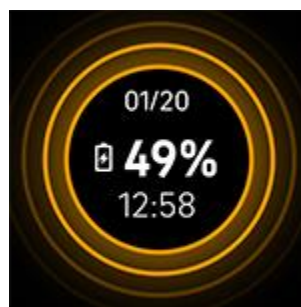
Im voll aufgeladenen Zustand hat Versa 3 eine Akkulaufzeit von mehr als 6 Tagen. Die Akkulaufzeit und die Anzahl der Ladezyklen hängen von der Häufigkeit der Nutzung und von anderen Faktoren ab, sodass die Ergebnisse in der Praxis variieren.

Versa 3 aufladen:

1. Steck das Ladekabel in den USB-Anschluss deines Computers, ein UL-zertifiziertes USB-Ladegerät oder ein anderes Niedrigenergieladegerät.
2. Halte das andere Ende des Ladekabels in die Nähe des Anschlusses auf der Rückseite der Uhr, bis es durch Magnetkraft anhaftet. Stelle sicher, dass die Stifte des Ladekabels korrekt auf den Anschluss auf der Rückseite deiner Uhr ausgerichtet sind.



Für eine Akkulaufzeit von 24 Stunden muss die Versa 3 12 Minuten lang aufgeladen werden. Tippe während des Aufladens der Uhr zweimal auf den Bildschirm oder drücke die Taste, um den Bildschirm einzuschalten. Der Batteriestand wird für einige Sekunden angezeigt und dann wieder ausgeblendet, damit du deine Uhr während des Aufladens benutzen kannst. Der Ladevorgang dauert etwa 1 bis 2 Stunden.






## Versa 3 einrichten

Richte Versa 3 mit der Fitbit-App für iPhones sowie iPads oder Android-Smartphones ein. Die Fitbit-App ist mit den meisten gängigen Smartphones kompatibel. Unter [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices) kannst du überprüfen, ob dein Smartphone kompatibel ist.



So geht's:

1. Lade dir die Fitbit-App herunter:
  - [Apple App Store](#) für iPhones
  - [Google Play Store](#) für Android-Smartphones
2. Installiere die App und öffne sie.
  - Wenn du bereits ein Fitbit-Konto hast, melde dich bei deinem Konto an > . Tippe dann auf die Registerkarte Heute  > dein Profilbild > **Ein Gerät einrichten**.
  - Wenn du kein Fitbit-Konto hast, tippe auf **Fitbit beitreten**, um durch eine Reihe von Fragen zum Erstellen eines Fitbit-Kontos geleitet zu werden.
3. Folge weiterhin den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Versa 3 mit deinem Konto zu verbinden.

Wenn du mit dem Einrichten fertig bist, lies bitte den Leitfaden zu deiner neuen Uhr durch und mache dich dann mit der Fitbit-App vertraut.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Mit WLAN verbinden

Während der Einrichtung wirst du aufgefordert, Versa 3 mit deinem WLAN-Netzwerk zu verbinden. Versa 3 nutzt das WLAN, um Musik von Pandora oder Deezer schneller zu übertragen, Apps aus der Fitbit App-Galerie schneller herunterzuladen, sowie für schnellere, zuverlässigere Aktualisierungen des Betriebssystems.

Die Versa 3 kann über offene, WEP-, persönliche WPA- und persönliche WPA2-WLAN-Netzwerke Verbindungen herstellen. Deine Uhr kann keine Verbindung zu 5-GHz-, WPA Enterprise- oder öffentlichen WLAN-Netzwerken herstellen, für deren Verbindung mehr als ein Kennwort erforderlich ist - beispielsweise Anmeldungen, Abonnements oder Profile. Wenn sich beim Verbinden mit einem WLAN-Netzwerk auf einem Computer Felder für einen Benutzernamen oder eine Domain öffnen, wird dieses Netzwerk nicht unterstützt.

Am besten verbindest du Versa 3 mit deinem Heimnetzwerk. Vergewissere dich vor dem Verbinden, dass du das Netzwerk-Kennwort kennst.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Daten in der Fitbit-App ansehen

Öffne die Fitbit-App auf deinem Handy, um deine Aktivitätsdaten, Gesundheitsmetriken und Schlafdaten anzuzeigen, Lebensmittel und Wasser einzutragen, an Wettkämpfen teilzunehmen und vieles mehr.

## Fitbit Premium freischalten

---

Fitbit Premium ist deine ganz eigene, personalisierte Ressource in der Fitbit-App, die dir hilft, aktiv zu bleiben, gut zu schlafen und Stress zu bewältigen. Das Premium-Abonnement beinhaltet Programme, die auf deine Gesundheits- und Fitnessziele zugeschnitten sind, personalisierte Einblicke, Hunderte von Trainingseinheiten von Fitnessmarken, geführte Meditationen und mehr.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Versa 3 tragen

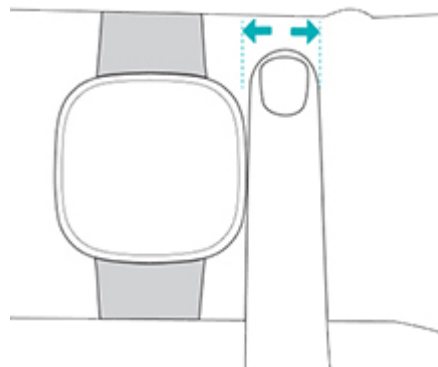
---

Trage Versa 3 um dein Handgelenk. Wenn du ein Band mit einer anderen Größe benötigst oder ein Zubehörarymband gekauft hast, findest du Anweisungen dazu unter „[Wechseln des Armbands](#)“ auf Seite 16.

### Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings

Wenn du nicht trainierst, trage die Versa 3 etwa einen Fingerbreit oberhalb des Handwurzelknochens.

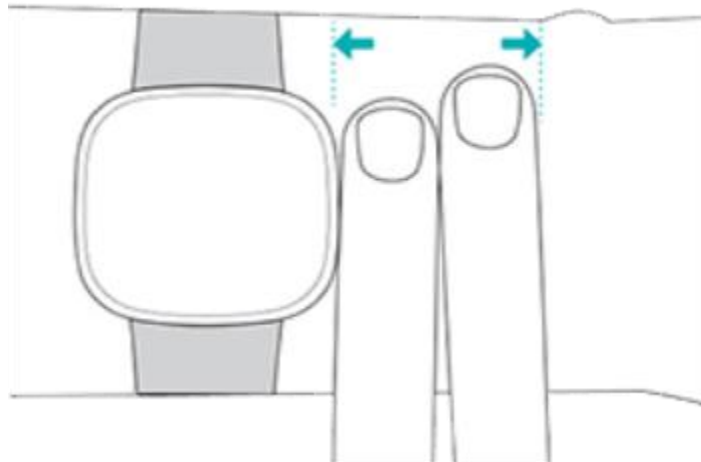
Du solltest deinem Handgelenk allgemein öfter einmal eine Pause gönnen. Nimm dazu die Uhr nach längerem Tragen für etwa eine Stunde ab. Wir empfehlen dir, deine Uhr beim Duschen abzulegen. Zwar kannst du beim Duschen deine Uhr tragen, aber wenn du das nicht tust, setzt du sie weniger häufig Seifen, Shampoos und Spülungen aus, die deine Uhr langfristig schädigen und Hautreizungen verursachen können.



Für eine optimierte Herzfrequenzmessung während des Trainings:

- Versuche während des Trainings das Band am Handgelenk weiter nach oben zu schieben, damit es besser sitzt. Lockere bei Beschwerden das Band. Sollten diese anhalten, nimm das Gerät ab

und gib deinem Handgelenk eine Pause.



- Trage deine Uhr an der Oberseite deines Handgelenks und achte darauf, dass die Rückseite des Geräts mit deiner Haut in Berührung kommt.

## Das Band befestigen

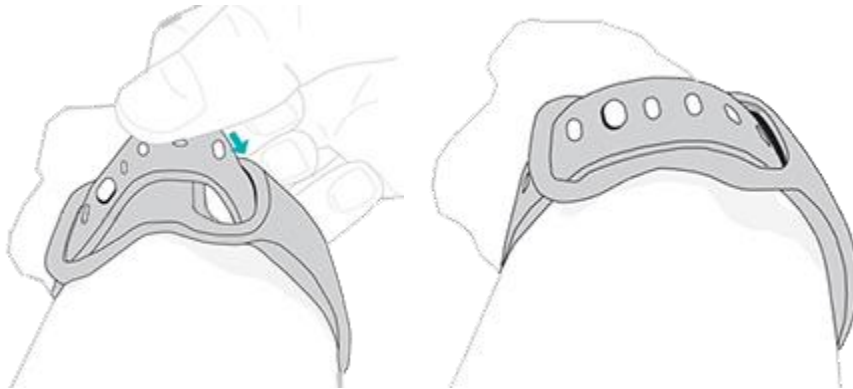
1. Lege Versa 3 um dein Handgelenk.
2. Schiebe das untere Band durch die erste Schlaufe des oberen Bandes.



3. Ziehe das Band fest, bis es bequem sitzt, und drücke den Dorn durch eines der Löcher im Band.



4. Schiebe das lose Ende des Bandes durch die zweite Schlaufe, bis es flach an deinem Handgelenk anliegt. Das Armband sollte nicht zu eng anliegen. Trage das Armband so locker, dass du es leicht an deinem Handgelenk hin und her bewegen kannst.



## Händigkeit

Für eine höhere Genauigkeit musst du angeben, ob du Versa 3 an deiner dominanten oder nicht dominanten Hand trägst. Deine dominante Hand ist die Hand, mit der du schreibst. Am Anfang ist Einstellung für das Handgelenk „nicht dominant“. Wenn du Versa 3 an deiner dominanten Hand trägst, ändere die Einstellung „Handgelenk“ in der Fitbit-App.

Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Versa 3-Kachel > **Handgelenk** > **Dominant**.

## Tipps zum Tragen und zur Pflege

- Reinige Handgelenk und Armband regelmäßig mit einem seifenfreien Reinigungsmittel.
- Wird deine Uhr nass, ziehe sie nach deiner Aktivität aus und lasse sie vollständig trocknen.

- Nimm deine Smartwatch von Zeit zu Zeit ab.
- Nimm die Uhr bei Hautreizungen sofort ab und kontaktiere den Fitbit-Support. Weitere Informationen erhältst du unter [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

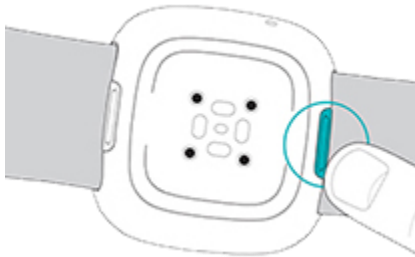
## Armband wechseln

Der Lieferumfang von Versa 3 besteht aus einem kleinen bereits befestigten Armband und einem zusätzlichen großen unteren Band in der Verpackung. Sowohl das obere als auch das untere Armband können durch separat erhältliche Zubehörarmbänder ausgetauscht werden, die unter [fitbit.com](https://www.fitbit.com) erhältlich sind. Informationen zu Armbandabmessungen findest du unter „[Armbandgröße](#)“ auf Seite 69.

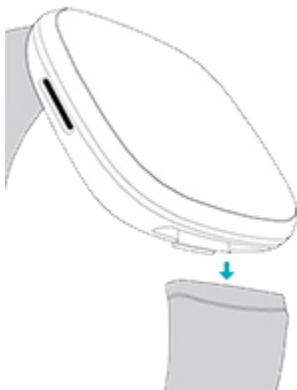
Fitbit Sense-Bänder sind mit Versa 3 kompatibel.

### Das Armband entfernen

1. Drehe die Versa 3 um und suche die Armbandverschlüsse.



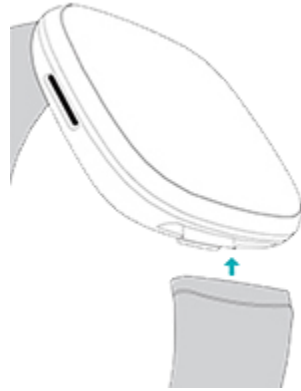
2. Drücke den flachen Knopf in Richtung des Bandes, um die Verriegelung zu lösen.
3. Ziehe das Armband vorsichtig von der Uhr weg, um es abzunehmen.



4. Wiederhole diesen Vorgang auf der anderen Seite.

## Ein Armband befestigen

Um ein Band anzubringen, drücke es in das Gehäuse der Uhr, bis du ein Klicken hörst und es einrastet. Das Band mit den Schlaufen und dem Dorn wird oben an der Uhr angebracht.





# Allgemein

---

Erfahre, wie du die Einstellungen verwalten, einen persönlichen PIN-Code festlegen, auf dem Bildschirm navigieren und den Batteriestand überprüfen kannst.


## Versa 3 navigieren

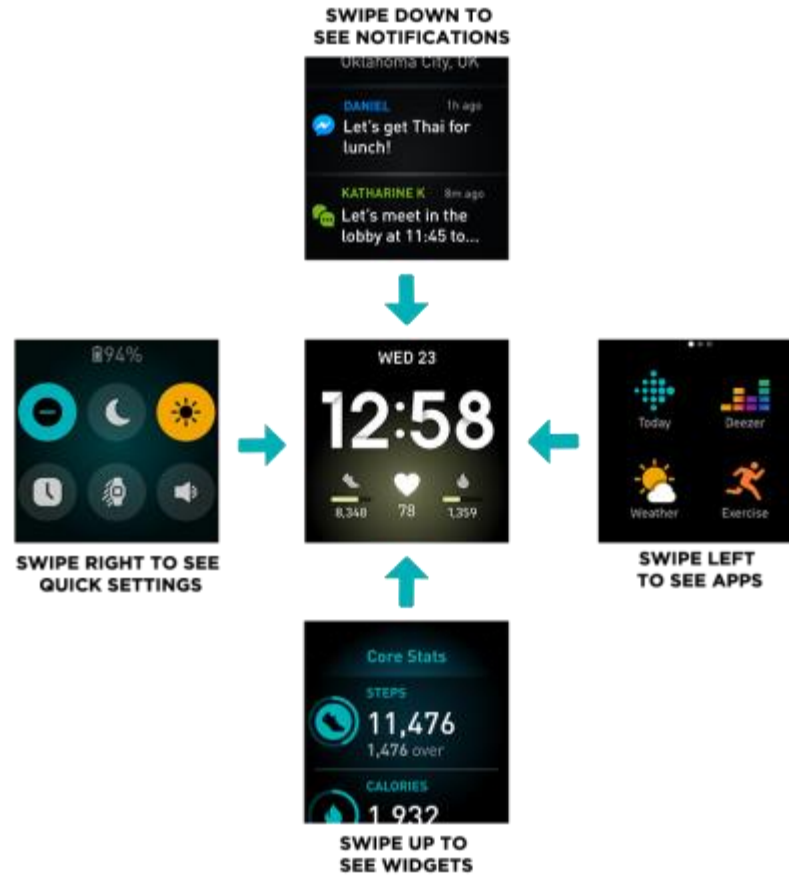
Die Versa 3 hat ein AMOLED-Touchscreen-Farbdisplay und eine Taste.

Du kannst in Versa 3 navigieren, indem du auf den Bildschirm tippst, von einer Seite auf die andere oder nach oben und unten wischst oder indem du die Tasten drückst. Um die Batterie zu schonen, wird der Bildschirm der Uhr bei Nichtgebrauch ausgeschaltet, es sei denn, du aktivierst die Einstellung für das Always-on-Display. Weitere Informationen findest du unter „[Always-on-Display anpassen](#)“ auf Seite 28.

## Grundlegende Navigation

Startbildschirm ist die Uhr.

- Wische nach unten, um Benachrichtigungen anzuzeigen.
- Durch Wischen nach oben findest du Widgets, wie deine Tagesstatistiken, das Wetter und eine Verknüpfung, mit der du die Relax-App starten kannst.
- Wische nach links, um die Apps auf deiner Uhr anzuzeigen.
- Wische nach rechts, um die Schnelleinstellungen zu öffnen oder in einer App zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.
- Durch Drücken der Taste kehrst du zur Uhranzeige zurück.
- Drücke und halte deinen Finger auf dem Zifferblatt, um die Uhren-App  zu öffnen, wo du zwischen den verschiedenen gespeicherten Zifferblättern wechseln kannst.



## Schnelltasten





Mit der Taste kannst du schnell auf Fitbit Pay, den Sprachassistenten, die Schnelleinstellungen sowie deine Lieblings-Apps zugreifen.

### Taste drücken und halten

Halte die Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um eine Funktion deiner Wahl zu aktivieren. Wenn du die Tastenkombination zum ersten Mal verwendest, wähle aus, welche Funktion dadurch aktiviert wird. Zum Ändern, welche Funktion aktiviert wird, wenn du die Taste gedrückt hältst, öffne die Anwendung





„Einstellungen“  auf deiner Uhr und tippe auf **Shortcuts**. Tippe auf **Drücken und Halten** und wähle die gewünschte App aus.






## Taste zweimal drücken

Drücke die Taste zweimal, um auf Shortcuts zu 4 Apps oder Funktionen zuzugreifen. Zu Beginn sind diese 4 Shortcuts die Musiksteuerung , Schnelleinstellungen , dein Sprachassistent und Fitbit Pay . Öffne zum Ändern dieser Shortcuts die App „Einstellungen“  auf deiner Uhr und tippe auf **Shortcuts**. Tippe unter **Doppelt drücken** auf den Shortcut, den du ändern möchtest.

## Schnell-Einstellungen

Wische von der Uhranzeige deiner Uhr aus nach rechts, um zu den Schnelleinstellungen zu gelangen.

<p>Nicht stören </p>	<p>Wenn die Einstellung „Nicht stören“ aktiviert ist:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Benachrichtigungen, Zielfeierlichkeiten und Erinnerungen sind stumm geschaltet.</li><li>• Das Symbol „Nicht stören“ leuchtet  in den Schnelleinstellungen auf.</li></ul> <p>Du kannst die Einstellung „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.</p>
<p>Schlafmodus </p>	<p>Wenn der Schlafmodus aktiviert ist:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Benachrichtigungen, Zielfeierlichkeiten und Erinnerungen sind stumm geschaltet.</li><li>• Die Helligkeit des Bildschirms ist auf schwach eingestellt.</li><li>• Das Zifferblatt des Always-On-Displays ist ausgeschaltet.</li><li>• Der Bildschirm bleibt dunkel, wenn du dein Handgelenk drehst.</li><li>• Das Symbol für den Schlafmodus leuchtet  in den Schnelleinstellungen auf.</li></ul> <p>Der Schlafmodus schaltet sich automatisch aus, wenn du einen Schlafplan einrichtest. Weitere Informationen findest du unter „<a href="#">Einstellungen anpassen</a>“ auf Seite 24.</p> <p>Du kannst die Einstellung „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.</p>

<p>Display-Aktivierung </p>	<p>Wenn du die Display-Aktivierung auf „automatisch“  stellst, wird der Bildschirm jedes Mal eingeschaltet, wenn du dein Handgelenk drehst.</p> <p>Wenn du die Display-Aktivierung auf „Manuell“ einstellst, drücke die Taste, um den Bildschirm einzuschalten.</p>
<p>Helligkeit </p>	<p>Passe die Bildschirmhelligkeit an.</p>
<p>Always-on-Display </p>	<p>Schalte das Always-on-Display an oder aus. Weitere Informationen findest du unter <a href="#">„Always-on-Display anpassen“</a> auf Seite 28.</p>
<p>Lautstärke Musik </p>	<p>Passe die Lautstärke der Musik an, die über Kopfhörer oder Lautsprecher abgespielt wird, die mit deiner Uhr gekoppelt sind. Nähere Informationen findest du unter <a href="#">„Bluetooth-Kopfhörer oder -Lautsprecher anschließen“</a> auf Seite 57.</p>

## Bedeutung der Statusanzeigen


Wenn du den Bildschirm deines Geräts einschaltest, siehst du möglicherweise Symbole am oberen Rand des Ziffernblatts:



	Auf deinem Fitbit-Gerät ist die Einstellung „Nicht stören“ aktiv. Weitere Informationen findest du unter <a href="#">„Versa 3 navigieren“</a> auf Seite.
	Auf deinem Fitbit-Gerät ist der Schlafmodus aktiviert. Weitere Informationen findest du unter <a href="#">„Versa 3 navigieren“</a> auf Seite.
	Der Akkustand deines Fitbit-Geräts ist extrem niedrig. Weitere Informationen findest du im <a href="#">entsprechenden Hilfeartikel</a> .
	Dein Fitbit-Gerät ist nicht mit deinem Smartphone verbunden. Tipps zur Fehlerbehebung findest du im <a href="#">entsprechenden Hilfeartikel</a> .

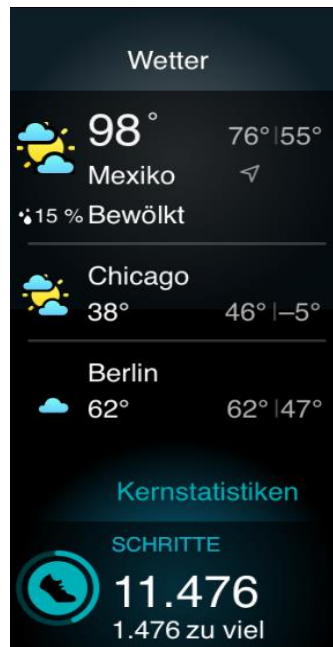
Die Symbole verschwinden nach 3 Sekunden. Wenn du sie wieder anzeigen möchtest, wische nach rechts, um die Symbole oben in den Schnelleinstellungen zu sehen.

So schaltest du die Statusanzeigen an bzw. aus:


1. Öffne auf deinem Fitbit-Gerät die App „Einstellungen“  > **Display**.
2. Tippe auf den Schalter neben **Statusanzeigen**.

## Widgets


Füge Widgets zu deiner Uhr hinzu, um deine Tagesstatistiken zu betrachten, deine Wasseraufnahme oder dein Gewicht zu protokollieren, die Wettervorhersage zu prüfen und eine Sitzung in der Relax-App zu starten und vieles mehr. Streiche von der Uhranzeige nach oben, um deine Widgets zu sehen.



So fügst du ein neues Widget hinzu:

1. Wische von der Uhranzeige bis zum unteren Rand der Widgets und tippe auf **Verwalten**.
2. Tippe unter **Mehr Widgets** auf das Symbol  neben des Widgets, das du hinzufügen möchtest.
3. Wische zum Ende der Seite und tippe auf **Fertig**.

So schaltest du ein Widget aus:

1. Wische von der Uhranzeige bis zum unteren Rand der Widgets und tippe auf **Verwalten**.
2. Tippe auf das > Symbol neben dem Widget, das du anpassen möchtest.
3. Tippe auf das Schaltersymbol  neben **Widget anzeigen**, um es auszuschalten.
4. Wische zum Ende der Seite und tippe auf **Fertig**.

So passt du die Informationen an, die du auf einem Widget siehst:


1. Wische von der Uhranzeige bis zum unteren Rand der Widgets und tippe auf **Verwalten**.
2. Tippe auf das > Symbol neben dem Widget, das du anpassen möchtest.
3. Passe alle Einstellungen an, die du ändern möchtest.

4. Wische zum Ende der Seite und tippe auf **Fertig**.

So änderst du die Reihenfolge der Widgets:

1. Wische von der Uhranzeige bis zum unteren Rand der Widgets und tippe auf **Verwalten**.
2. Halte das Widget, das du verschieben möchtest, gedrückt und ziehe es in der Liste der Widgets nach oben oder unten. Lass es los, wenn es an der korrekten neuen Stelle ist.
3. Wische zum Ende der Seite und tippe auf **Fertig**.

## Einstellungen anpassen

Verwalte die Grundeinstellungen in der App Einstellungen  :

### Display

Helligkeit	Ändere die Helligkeit des Bildschirms.
Display-Aktivierung	Ändere, ob sich der Bildschirm einschaltet, wenn du dein Handgelenk drehst.
Bildschirm-Timeout	Passe die Zeitspanne an, bevor sich der Bildschirm ausschaltet oder zum Ziffernblatt des Always-on-Displays wechselt.
Always-on-Display	Schalte das Always-on-Display an oder aus und wechsel das angezeigte Ziffernblatt. Weitere Informationen findest du unter <a href="#">„Always-on-Display anpassen“</a> auf Seite 28.
Statusanzeigen	Schalte die Statusanzeigen an oder aus. Weitere Informationen findest du unter <a href="#">„Versa 3 navigieren“</a> auf Seite 18.




### Vibration & Audio

Vibration	Passe die Vibrationsstärke deiner Uhr an.
Mikrofon	Wähle aus, ob deine Uhr auf das Mikrofon zugreifen kann.
Bluetooth	Verwalte verbundene Bluetooth-Geräte.

### Zielerinnerungen

Ziel für Aktivzonenminuten	Aktiviere oder deaktiviere die Benachrichtigung über deine Wochenziele zu Aktivzonenminuten.
----------------------------	--

## Stille Modi

Fokusmodus	Deaktiviere Benachrichtigungen während der Benutzung der Trainings-App  .
Nicht stören	Alle Benachrichtigungen deaktivieren.
Schlafmodus	<p>Passe die Einstellungen für den Schlafmodus  an, einschließlich eines Zeitplans für das automatische Ein- und Ausschalten des Modus.</p> <p>So richtest du einen Zeitplan ein:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Öffne die App „Einstellungen“  und tippe auf <b>Stille Modi</b> &gt; <b>Schlafmodus</b> &gt; <b>Planen</b> &gt; <b>Intervall</b>.</li> <li>2. Tippe auf die Start- oder Endzeit zum Einstellen, wann der Modus ein- und ausgeschaltet wird. Wische zum Ändern der Uhrzeit nach oben oder unten und tippe auf die Uhrzeit, um sie auszuwählen. Der Schlafmodus wird zum geplanten Zeitpunkt automatisch deaktiviert, auch wenn du ihn manuell aktiviert hast.</li> </ol>
Alexa-Benachrichtigungen	Deaktiviere Benachrichtigungen von Amazon Alexa.

## Shortcuts

Gedrückt halten	Wähle die App oder Funktion, die du öffnen möchtest, wenn du die Taste drückst und gedrückt hältst.
Doppelt drücken	Wähle 4 Apps oder Funktionen aus, die als Verknüpfungen angezeigt werden sollen, wenn du die Taste zweimal drückst.



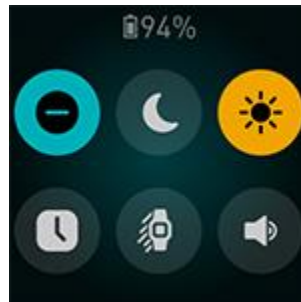
## Geräteinformationen

Über Versa 3	<p>Sie dir die regulatorischen Informationen und das Aktivierungsdatum deiner Uhr an. Das Aktivierungsdatum ist der Tag, an dem die Garantie für deine Uhr beginnt. Das Aktivierungsdatum ist der Tag, an dem du dein Gerät eingerichtet hast.</p> <p>Tippe auf <b>Über Versa 3</b> &gt; <b>Systeminformationen</b>, um das Aktivierungsdatum zu sehen.</p> <p>Weitere Informationen findest du <a href="#">in dem entsprechenden Hilfeartikel</a>.</p>
--------------	---

Tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen. Wische nach oben, um die vollständige Liste der Einstellungen sehen zu können.

## Akkustand überprüfen


Wische von der Uhranzeige aus nach rechts. Das Akkuladestandsymbol befindet sich oben auf dem Bildschirm.



---

WLAN funktioniert auf Versa 3 nicht, wenn der Akku zu 25 % oder weniger aufgeladen ist. Dann kannst du dein Gerät auch nicht aktualisieren.

---

Wenn der Akkustand deines Geräts sehr niedrig ist (8% oder weniger), erscheint beim Einschalten des Bildschirms für 3 Sekunden ein Symbol  oben auf den Ziffernblatt, dass den niedrigen Akkustand anzeigt.

Wenn die Batterie schwach ist:

- Die Helligkeit des Bildschirms ist auf schwach eingestellt
- Die Stärke der Vibration ist auf leicht eingestellt
- Wenn du ein Training mit GPS verfolgst, wird das GPS-Tracking ausgeschaltet
- Das Always-on-Display ist ausgeschaltet
- Du kannst den Sprachassistenten nicht benutzen
- Du kannst keine Quick Replies verwenden
- Du kannst nicht die Musiksteuerung nutzen
- Du erhältst keine Benachrichtigungen von deinem Telefon

Lade die Versa 3 auf, um diese Funktionen zu nutzen oder anzupassen.

## Einrichtung der Gerätesperre

Damit deine Uhr sicher bleibt, schalte die Gerätesperre in der Fitbit-App ein, die dich auffordert, einen persönlichen 4-stelligen PIN-Code einzugeben, um deine Uhr zu entsperren. Wenn du Fitbit Pay einrichtest, um kontaktlose Zahlungen über deine Uhr tätigen zu können, wird die Gerätesperre automatisch eingeschaltet und du musst einen Code festlegen. Wenn du Fitbit Pay nicht verwendest, ist die Gerätesperre optional.

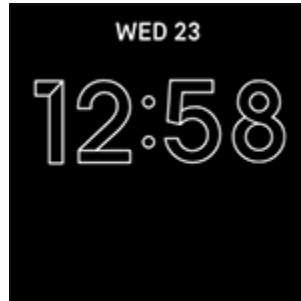
Aktivieren der Geräteverriegelung oder Zurücksetzen des PIN-Codes in der Fitbit-App:


Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Versa 3-Kachel > **Gerätesperre**.

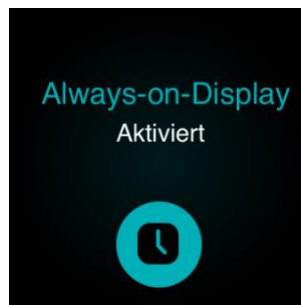
Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Always-on-Display anpassen

Schalte das Always-on-Display ein, um die Uhrzeit auf deiner Uhr anzuzeigen, auch wenn du nicht mit dem Bildschirm interagierst. Viele Uhranzeigen und einige Apps verfügen über ein Always-on-Displaymodus.



Um das Always-on-Display zu aktivieren oder zu deaktivieren, streiche von der Uhranzeige nach rechts und öffne die Schnelleinstellungen. Tippe auf das Symbol des Always-on-Displays .



---

Beachte, dass sich das Einschalten dieser Funktion auf die Akkulaufzeit deiner Uhr auswirkt. Wenn das Always-on-Display eingeschaltet ist, musst du die Versa 3 häufiger laden.

---

Ziffernblätter ohne Always-on-Displaymodus verwenden ein Standard-Ziffernblatt für das Always-on-Display. Du kannst zwischen einem analogen und einem digitalen Ziffernblatt wählen. Öffne die App

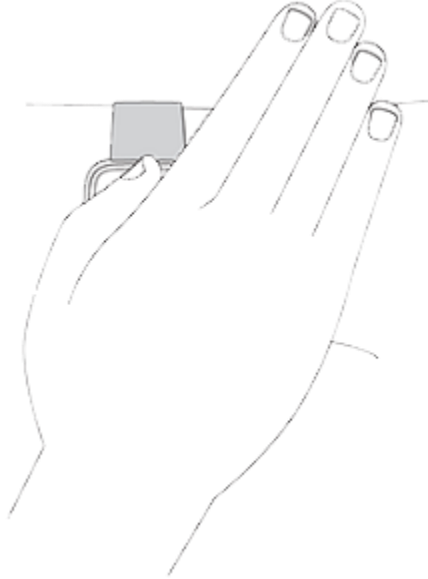
„Einstellungen“  > **Display**. Tippe im Abschnitt **Always-on-Display** auf **Analog** oder **Digital**.

Das Always-On-Display schaltet sich automatisch aus, wenn der Akku deiner Uhr fast leer ist.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Wie du das Display ausschaltest

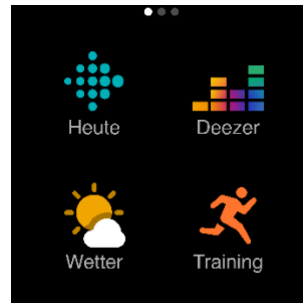
Um den Bildschirm von deiner Uhr bei Nichtgebrauch auszuschalten, bedecke die Uhranzeige kurz mit der anderen Hand, drücke die Taste oder drehe das Handgelenk vom Körper weg.



Beachte, dass sich der Bildschirm nicht ausschalten lässt, wenn du die Einstellung „Daueranzeige“ aktivierst.



# Apps und Uhranzeigen

Die [Fitbit-Galerie](#) bietet Apps und Uhranzeigen zur Personalisierung deiner Uhr, die zugleich eine Vielzahl an Gesundheits-, Fitness-, Zeitmess- und Alltagsanforderungen erfüllen.










## Ziffernblatt ändern

Die Fitbit-Uhrgalerie bietet eine Vielzahl von Uhranzeigen zur Personalisierung deiner Uhr.

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild  > Versa 3-Kachel.
2. Tippe auf **Uhranzeigen**.
3. Durchsuche die verfügbaren Zifferblätter. Tippe auf ein Ziffernblatt, um eine Detailansicht anzuzeigen.
4. Tippe auf **Installieren**, um das Ziffernblatt auf der Versa 3 zu installieren.

Speichere bis zu 5 Zifferblätter, um zwischen diesen zu wechseln:

- Wenn du ein neues Zifferblatt auswählst, wird es automatisch gespeichert, es sei denn, du hast bereits 5 gespeicherte Zifferblätter.
- Um deine gespeicherten Uhranzeigen von deiner Uhr aus anzuzeigen, öffne die Uhren-App  und wische, um die gewünschte Uhranzeige zu finden. Tippe, um sie auszuwählen.
  - Du kannst auch mit dem Finger auf dein aktuelles Zifferblatt drücken und gedrückt halten, um die Uhren-App  zu öffnen.
- Tippe auf die Registerkarte „Heute“  > Dein Profilbild  > Dein Gerätebild  > **Ziffernblätter** > **Registerkarte Versa 3**, um deine gespeicherten Ziffernblätter in der Fitbit-App anzuzeigen. Deine gespeicherten Ziffernblätter findest du unter „Meine Ziffernblätter“.
  - Um ein Ziffernblatt zu entfernen, tippe auf das Ziffernblatt  **Ziffernblatt entfernen**.
  - Um zu einem gespeicherten Ziffernblatt zu wechseln, tippe auf das Ziffernblatt  **Auswählen**.


## Apps öffnen

Wische von der Uhranzeige aus nach links, um die Apps anzuzeigen, die auf deiner Uhr installiert sind. Tippe auf eine App, um sie zu öffnen.

## Apps ordnen

Um die Platzierung einer App auf Versa 3 zu ändern, halte eine App gedrückt, bis sie ausgewählt ist, und ziehe sie an eine neue Stelle. Die App ist ausgewählt, wenn das Symbol etwas größer angezeigt wird und die Uhr vibriert.


## Zusätzliche Apps herunterladen

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Versa 3-Kachel.
2. Zapfhahn **Apps**.
3. Durchsuche die verfügbaren Apps. Wenn du eines findest, das du installieren möchtest, tippe darauf.
4. Tippe auf **Installieren**, um die App zu Versa 3 hinzuzufügen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Apps entfernen


Du kannst die meisten auf Versa 3 installierten Apps entfernen:

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Versa 3-Kachel.
2. Tippe auf **Apps** > **Registerkarte** Versa 3.
3. Tippe auf die App, die du entfernen möchtest. Du musst eventuell nach oben wischen, um sie zu finden.
4. Tippe auf **Deinstallieren**.

## Apps aktualisieren

Apps werden bei Bedarf über WLAN aktualisiert. Versa 3 sucht nach Updates, wenn die Uhr an das Ladegerät angeschlossen ist und sich in Reichweite deines WLAN-Netzwerks befindet.

Du kannst Apps auch manuell aktualisieren:


1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Versa 3-Kachel.

2. Tippe auf **Apps** > **Registerkarte Versa 3** Suche die App, die du aktualisieren möchtest. Möglicherweise musst du nach oben wischen, um sie zu finden.
3. Tippe neben der App auf die Schaltfläche **Aktualisieren**.

## Einstellungen und Berechtigungen anpassen

Viele Apps beinhalten Optionen, um die Benachrichtigungen einzustellen, bestimmte Berechtigungen zuzulassen und Anzeigen anzupassen. Beachte, dass das Deaktivieren von App-Berechtigungen dazu führen kann, dass die App nicht mehr funktioniert.

Auf diese Einstellungen zugreifen:

1. Tippe in der Fitbit-App mit deiner Uhr in der Nähe auf die Registerkarte „Heute“  > Dein Profilbild > Dein Gerätebild.
2. Tippe auf **Apps** oder **Ziffernblätter** > **Registerkarte Versa 3**.
3. Tippe auf die App oder das Ziffernblatt, dessen Einstellungen du ändern möchtest. Eventuell musst du nach oben wischen, um einige der Apps zu sehen.
4. Tippe auf **Einstellungen** oder **Berechtigungen**.
5. Tippe auf den Zurück-Pfeil, wenn du mit den Änderungen fertig bist.


# Sprachassistent

---


Prüfe das Wetter, stelle Timer und Wecker ein, steuere deine intelligenten Heimgeräte und mehr, indem du mit deiner Uhr sprichst.

Beachte, dass immer nur ein Sprachassistent auf einmal aktiv sein kann. Um zu einem anderen Sprachassistenten zu wechseln, trennst du zuerst deinen aktiven Sprachassistenten. Weitere Informationen findest du im [entsprechenden Hilfeartikel](#).


## Amazon Alexa-Integration einrichten

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Versa 3-Kachel.
2. Tippe auf **Sprachassistent** > **Amazon Alexa** > **Mit Amazon anmelden**.
3. Tippe auf **Erste Schritte**.
4. Melde dich bei deinem Amazon-Konto an oder erstelle ein Konto, falls erforderlich.
5. Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm und lies nach, was Alexa kann. Tippe auf **Schließen**, um zu den Geräteeinstellungen in der Fitbit-App zurückzukehren.

So änderst du die von Alexa erkannte Sprache:

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Versa 3-Kachel.
2. Tippe auf **Sprachassistent** > **Amazon Alexa**.
3. Tippe auf die aktuelle Sprache, um sie zu ändern, oder tippe auf **Abmelden**, um Alexa nicht mehr auf deiner Uhr zu verwenden.



## Google Assistant einrichten

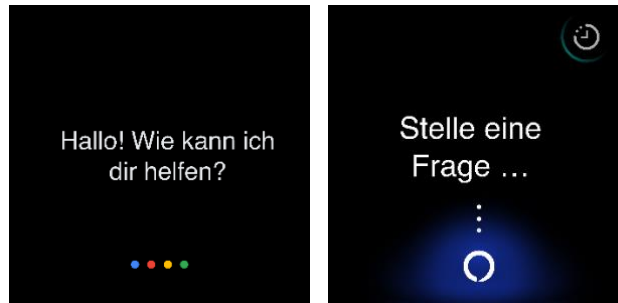
1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Versa 3-Kachel.
2. Tippe auf **Sprachassistent** > **Google Assistant** > **Google Assistant aktivieren**. Wenn du die Google Assistant-App nicht auf deinem Handy hast, wirst du aufgefordert, sie zu installieren.
3. Folge den Anweisungen in der Google Assistant-App, um dich bei deinem Google-Konto anzumelden (oder ggf. ein neues Google-Konto zu erstellen) und verbinde dann dein Google-Konto mit Fitbit.
4. Wenn du zur Fitbit-App zurückkehrst, tippe auf **Schließen**, um zur Kachel des Sprachassistenten zurückzukehren.

Beachte, dass Google Assistant derzeit nur auf Englisch verfügbar ist.



## Mit deinem Sprachassistenten interagieren

1. Öffne die Alexa-App  oder Assistant-App  auf deiner Uhr. Beachte, dass die Fitbit-App auf deinem Smartphone weiterhin im Hintergrund ausgeführt werden muss.
2. Sage deine Anfrage.



Du musst nicht „Alexa“ oder „Hey Google“/„OK Google“ sagen, bevor du deine Anfrage stellst. Zum Beispiel:

- Stelle einen Timer auf 10 Minuten ein.
- Stelle einen Alarm für 08:00 Uhr morgens ein.
- Wie ist die Außentemperatur?
- Erinnere mich um 18:00 Uhr daran, das Abendessen zu machen.
- Wie viel Protein hat ein Ei?
- Bitten Sie Fitbit, einen Lauf zu starten. \*
- Starten Sie eine Radtour mit Fitbit. \*

\*Wenn du Alexa bitte möchtest, die Trainings-App auf deiner Uhr zu öffnen, musst du zuerst den Fitbit-Skill für Alexa einrichten. Weitere Informationen findest du im [entsprechenden Hilfeartikel](#). Diese Befehle sind derzeit in Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Japanisch verfügbar.




Amazon Alexa ist nicht in allen Ländern verfügbar. Weitere Informationen findest du unter [fitbit.com/voice](https://fitbit.com/voice).

Beachte, dass das Sprechen von „Alexa“ oder „Hey Google“/„OK Google“ nicht zur Aktivierung des Sprachassistenten auf deiner Uhr führt – du musst die App des Sprachassistenten auf deiner Uhr öffnen, bevor sich das Mikrofon einschaltet. Das Mikrofon schaltet sich aus, wenn du den Sprachassistenten schließt oder wenn sich der Bildschirm deiner Uhr ausschaltet.



Installiere für zusätzliche Funktionen die App „Amazon Alexa“ auf deinem Telefon. Mit der App kann deine Uhr auf zusätzliche Alexa-Fähigkeiten zugreifen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Alexa-Wecker, Erinnerungen und Timer überprüfen

1. Öffne die Alexa-App  auf deiner Uhr.
2. Tippe auf das Alarme-Symbol  und wische nach oben, um deine Wecker, Erinnerungen und Timer anzuzeigen.
3. Tippe auf einen Alarm, um ihn ein- oder auszuschalten. Tippe auf das Alexa-Symbol  und sprich deine Anfrage aus, um eine Erinnerung oder einen Timer anzupassen oder abzubrechen.

Beachte, dass die Alarme und Timer von Alexa von denen getrennt sind, die du in der App „Wecker“

 oder der App „Timer“  festgelegt hast.

# Lifestyle


---

Verwende Apps, um stets auf dem Laufenden zu bleiben. Anweisungen zum Hinzufügen und Löschen von Apps findest du unter „[Apps und Uhranzeigen](#)“ auf Seite 30.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Starbucks

Füge der Fitbit-App-Galerie in der Fitbit-App die Nummer deiner Starbucks-Karte oder deines Starbucks-Bonusprogramms hinzu und synchronisiere deine Uhr und verwende dann die

Starbucks-App , um von deinem Handgelenk aus zu bezahlen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).


## Agenda

Verbinde den Kalender deines Telefons mit der Fitbit-App und sehe in der Agenda-App auf

deiner Uhr  anstehende Termine für heute und morgen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Wetter

Sieh dir das Wetter an deinem aktuellen Standort sowie an 2 weiteren, über die Wetter-App  ausgewählten Orten auf deiner Uhr an.


Um das aktuelle Wetter zu überprüfen, öffne die Wetter-App, um die Wetterbedingungen an deinem aktuellen Standort anzuzeigen. Wische nach oben, um das Wetter an anderen, von dir hinzugefügten Orten anzuzeigen. Tippe auf einen Ort, um einen ausführlicheren Bericht zu sehen.

Du kannst auch ein Wetter-Widget zu deiner Uhr hinzufügen. Nähere Informationen findest du unter „[Widgets](#)“ auf Seite 23.

Wenn das Wetter für deinen aktuellen Standort nicht angezeigt wird, überprüfe, ob du die Ortungsdienste für die Fitbit-App aktiviert hast. Wenn du den Standort wechselst oder keine aktualisierten Daten für deinen aktuellen Standort siehst, synchronisiere deine Uhr, um deinen neuen Standort und die neuesten Daten in der Wetter-App oder dem Widget zu sehen.

Wähle in der Fitbit-App deine Temperatureinheit aus. Weitere Informationen findest du im [entsprechenden Hilfeartikel](#).

So fügst du eine Stadt hinzu oder entfernst sie:

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Versa 3-Kachel.
2. Tippe auf **Apps** > **Registerkarte** Versa 3.
3. Tippe auf die **Wetter**-App. Du musst eventuell nach oben wischen, um sie zu finden.
4. Tippe auf **Einstellungen** > **Stadt hinzufügen**, um bis zu zwei zusätzliche Standorte hinzuzufügen. Zum Löschen eines Standorts tippe auf **Bearbeiten** > das **X**-Symbol. Beachte, dass du deinen aktuellen Standort nicht löschen kannst.

## Smartphone finden

Nutze die Handyfinder-App , um dein Smartphone zu finden.

Anforderungen:

- Deine Uhr muss mit dem Telefon, das du finden willst, verbunden („gekoppelt“) sein.
- Bei deinem Smartphone muss Bluetooth eingeschaltet sein und es darf nicht weiter als 10 Meter von deinem Fitbit-Gerät entfernt sein.
- Die Fitbit-App muss weiterhin auf deinem Smartphone im Hintergrund ausgeführt werden.
- Dein Telefon muss eingeschaltet sein.

So findest du dein Smartphone:

- Öffne die Handyfinder-App auf deiner Uhr.
- Tippe auf **Handy finden**. Dein Telefon klingelt laut.
- Wenn du dein Smartphone gefunden hast, tippe auf **Abbrechen**, um das Klingeln zu beenden.

# Benachrichtigungen von deinem Telefon

Versa 3 kann Anruf-, Text-, Kalender- und App-Benachrichtigungen von deinem Telefon anzeigen, um dich auf dem Laufenden zu halten. Deine Uhr darf maximal einen Abstand von neun Metern zu deinem Telefon haben, um Benachrichtigungen zu erhalten.

## Benachrichtigungen einrichten

Vergewissere dich, dass Bluetooth auf deinem Telefon eingeschaltet ist und dass dein Telefon Benachrichtigungen empfangen kann (oft unter Einstellungen > Benachrichtigungen). Richte dann Benachrichtigungen ein:

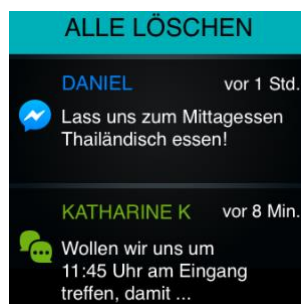
1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Versa 3-Kachel.
2. Tippe auf **Benachrichtigungen**.
3. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um deine Uhr zu koppeln, falls du dies noch nicht getan hast. Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen sind automatisch aktiviert.
4. Um Benachrichtigungen von auf deinem Smartphone installierten Apps wie Fitbit und WhatsApp zu aktivieren, tippe auf **App-Benachrichtigungen** und aktiviere die Benachrichtigungen, die angezeigt werden sollen.

Wenn du über ein iPhone verfügst, zeigt Versa 3 Benachrichtigungen aller Kalender an, die mit der Kalender-App synchronisiert werden. Wenn du ein Android-Smartphone nutzt, zeigt deine Versa 3 Kalenderbenachrichtigungen aus der Kalender-App an, die du bei der Einrichtung ausgewählt hast.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Anzeigen eingehender Benachrichtigungen

Bei einer Benachrichtigung vibriert deine Uhr. Wenn du die Benachrichtigung beim Eintreffen nicht liest, kannst du sie später ansehen, indem du auf dem Uhrbildschirm von oben nach unten wischst.



---

Wenn der Akku deiner Uhr zu niedrig ist, vibriert Versa 3 nicht bei Benachrichtigungen und der Bildschirm wird nicht eingeschaltet.

---

## Benachrichtigungen verwalten

Versa 3 kann bis zu 30 Benachrichtigungen speichern. Danach werden die ältesten Benachrichtigungen gelöscht, wenn neue eingehen.


So verwaltest du Benachrichtigungen:

- Wische vom oberen Bildschirmrand nach unten, um deine Benachrichtigungen anzuzeigen, und tippe auf eine Benachrichtigung, um sie zu ganz anzuzeigen.
- Um eine Benachrichtigung zu löschen, zeige sie durch Tippen vollständig an, wische dann nach unten und tippe auf **Löschen**.
- Um alle Benachrichtigungen auf einmal zu löschen, wische bei deinen Benachrichtigungen ganz nach oben und tippe auf **Alle löschen**.


## Benachrichtigungen deaktivieren

Deaktiviere alle Benachrichtigungen in den Schnelleinstellungen der Versa 3 oder deaktiviere bestimmte Benachrichtigungen mit der Fitbit-App. Wenn du alle Benachrichtigungen deaktivierst, vibriert deine Uhr nicht und der Bildschirm schaltet sich nicht ein, wenn auf deinem Telefon eine Benachrichtigung eingeht.

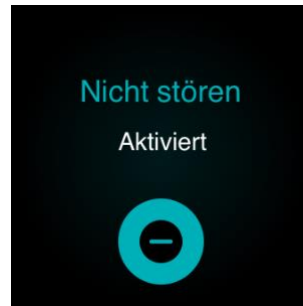
So deaktivierst du bestimmte Benachrichtigungen:

1. Tippe in der Fitbit-App auf deinem Handy auf der Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Versa 3-Kachel > **Benachrichtigungen**.
2. Deaktiviere die Mitteilungen, die du nicht mehr auf deiner Uhr erhalten möchtest.

So deaktivierst du alle Benachrichtigungen:

1. Wische von der Uhranzeige aus nach rechts, um zu den Schnelleinstellungen zu gelangen.
2. Tippe auf das Symbol „Bitte nicht stören“ . Alle Benachrichtigungen, einschließlich zum

Erreichen von Zielen und zu Erinnerungen, werden abgeschaltet.



Wenn du auf deinem Telefon die Einstellung „Bitte nicht stören“ aktiviert hast, erhältst du keine Benachrichtigungen, bis du diese Einstellung wieder ausschaltest.

## Annehmen oder Ablehnen von Anrufen

Wenn deine Versa 3 mit einem iPhone oder einem Android-Smartphone gekoppelt ist, kannst du eingehende Anrufe annehmen oder ablehnen.

Tippe auf das grüne Telefonsymbol auf dem Bildschirm deiner Uhr, um einen Anruf anzunehmen. Wenn du die Anrufannahme am Handgelenk einrichtest, hörst du den Anrufer über den Lautsprecher deiner Uhr und kannst über das Mikrofon deiner Uhr sprechen. Tippe auf das rote Telefonsymbol, um einen Anruf abzulehnen und an die Mailbox weiterzuleiten.

Der Name des Anrufers wird angezeigt, falls sich die betreffende Person in deiner Kontaktliste befindet, andernfalls siehst du nur eine Telefonnummer.












## Anrufe am Handgelenk annehmen

Anrufannahme am Handgelenk einrichten:

1. Tippe in der Fitbit-App auf deinem Telefon auf der Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Versa 3-Kachel > **Anrufannahme am Handgelenk** > **Einrichtung beginnen**.
2. Gehe auf deinem Smartphone zu den Bluetooth-Einstellungen, in denen die gekoppelten Geräte aufgeführt sind. Dein Smartphone wird nach verfügbaren Geräten suchen. Wenn du die **Versa 3-Steuerungen** als verfügbares Gerät angezeigt werden, tippe darauf.
3. Eine Nummer wird auf dem Bildschirm deines Handys angezeigt. Wenn die gleiche Nummer auf deiner Uhr angezeigt wird, tippe auf **Koppeln**.
4. Kehre zur Fitbit-App auf deinem Handy zurück. Tippe auf **Fertig**, um die Einrichtung abzuschließen.

Einen Anruf mit dem Modus „Am Handgelenk“ annehmen:

1. Wenn du einen Anruf erhältst, tippe auf das grüne Telefonsymbol  auf deiner Uhr. Beachte, dass sich dein Handy in der Nähe befinden und die Fitbit-App im Hintergrund laufen muss.
2. Sprich in deine Uhr, um mit der anderen Person zu reden. Dessen Stimme kommt aus dem Lautsprecher auf deiner Uhr.
  - Tippe zum Einstellen der Lautstärke des Lautsprechers auf das Lautsprechersymbol 
    - > Minus-Symbol  oder Plus-Symbol . Wische nach rechts, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.
  - Tippe auf das Mikrofon-Symbol , um dich stumm zu schalten. Tippe auf dasselbe Symbol, um die Stummschaltung aufzuheben.
  - Um zu einem Tastenfeld zu wechseln, tippe auf das Symbol mit den drei Punkten  > **Tastenfeld**. Wische nach rechts, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.
  - Um mit den Anruf auf dein Smartphone zu wechseln, tippe auf das Symbol mit den drei Punkten  > **Telefon**. Tippe auf das Uhrensymboll , um den Anruf wieder auf deine Uhr zu holen.
3. Tippe auf das rote Telefonsymbol , um einen Anruf zu beenden.




Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).



## Auf Nachrichten antworten (Android-Telefone)

Reagiere direkt auf Textnachrichten und Benachrichtigungen bestimmter Apps auf deiner Uhr mit voreingestellten Schnellantworten oder indem du deine Antwort in Versa 3 sprichst. Lass dein Telefon in der Nähe und lassen du die Fitbit-App im Hintergrund laufen, um auf Nachrichten von deiner Uhr zu antworten.

So antwortest du auf eine Nachricht:

1. Öffne die Benachrichtigung, auf die du antworten möchtest.
2. Wähle aus, wie du auf die Nachricht antworten möchtest:
  - Tippe auf das Mikrofon-Symbol  , um auf die Nachricht per Spracheingabe zu antworten. Tippe auf **Sprache**, um die vom Mikrofon erkannte Sprache zu ändern. Tippe, nachdem du deine Antwort gesprochen hast, auf **Senden** oder tippe auf **Wiederholen**, um es erneut zu probieren. Wenn du nach dem Senden der Nachricht einen Fehler bemerkst, tippe innerhalb von 3 Sekunden auf **Rückgängig** um die Nachricht abzubrechen.
  - Tippe auf das Textsymbol  , um auf eine Nachricht mit einer Antwort aus der Liste der Quick Replies zu antworten.
  - Tippe auf das Emoji-Symbol  , um auf die Nachricht mit einem Emoji zu antworten.

Weitere Informationen, unter anderem zur Anpassung von Schnellantworten, findest du im [den zugehörigen Hilfeartikel](#).


# Zeitmessung

---

Alarmer vibrieren, um dich zu einem von dir festgelegten Zeitpunkt zu wecken oder zu alarmieren. Stelle bis zu acht Alarmer ein, die einmalig oder an mehreren Tagen der Woche aktiviert werden. Du kannst Ereignisse mit der Stoppuhr erfassen oder einen Countdown-Timer festlegen.

Beachte, dass Wecker und Timer, die du mit dem Sprachassistent eingestellt hast, getrennt sind von denen, die du in den Apps „Wecker“ und „Timer“ eingestellt hast. Weitere Informationen findest du unter „[Sprachassistent](#)“ auf Seite 33.



## Verwende die Alarm-App

Richte mit der Alarm-App  einmalige oder wiederkehrende Alarmer ein. Wenn ein Alarm ausgelöst wird, vibriert deine Uhr.

Schalte beim Einstellen eines Alarms Smart Wake ein, damit deine Uhr die beste Weckzeit findet, um dich bis zu 30 Minuten vor der eingestellten Weckzeit zu wecken. Es wird vermieden, dass du im Tiefschlaf geweckt wirst, damit du mit größerer Wahrscheinlichkeit erfrischt aufwachst. Wenn Smart Wake nicht die beste Zeit findet, um dich zu wecken, wirst du von deinem Alarm zur festgelegten Zeit geweckt.

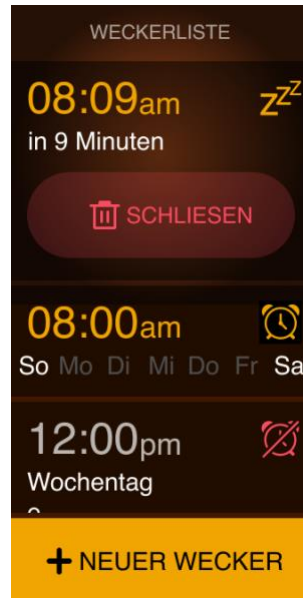
Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze)


Wenn ein Alarm ausgelöst wird, vibriert deine Uhr. Tippe auf das Wecker-Symbol , um einen Alarm auszuschalten. Um den Schlummermodus für 9 Minuten zu aktivieren, tippe auf das Symbol für die Weckwiederholung .

Du kannst den Alarm beliebig oft in den Schlummermodus versetzen. Versa 3 schaltet automatisch in

den Schlummermodus, wenn du den Alarm länger als eine Minute lang ignorierst.



## Verwenden der Timer-App

In der Timer-App  kannst du mit der Stoppuhr die Dauer von Ereignissen messen oder einen Countdown auf deiner Uhr festlegen. Stoppuhr- und Countdown-Zähler können gleichzeitig laufen.


Wenn sich der Bildschirm ausschaltet, zeigt deine Uhr weiterhin die Stoppuhr oder den Countdown-Timer an, bis diese enden oder du die App verlässt.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

# Aktivität und Wohlbefinden

Mit der Versa 3 kannst du immer, wenn du sie trägst, eine Reihe von Statistiken nachverfolgen, einschließlich stündlicher Aktivitäten, Herzfrequenz und Schlaf. Die Daten werden im Laufe des Tages automatisch mit der Fitbit-App synchronisiert.

## Statistiken im Überblick

Öffne die Heute-App  oder wische von der Uhranzeige aus nach oben, um deine Tagesstatistiken zu sehen, darunter:

Schritte	Heute gemachte Schritte und Fortschritt zur Erreichung deines Tagesziels
Herzfrequenz	Aktuelle Herzfrequenz und entweder deine Herzfrequenzzone oder deine Ruheherzfrequenz (falls diese sich nicht in einer Herzfrequenzzone befindet)
Verbrannte Kalorien	Verbrannte Kalorien und Fortschritt zur Erreichung deines Tagesziels
Etagen	Heute bewältigte Etagen und Fortschritt zur Erreichung deines Tagesziels
Strecke	Heute zurückgelegte Strecke und Fortschritt zur Erreichung deines Tagesziels
Aktivzonenminuten	Die heute verdienten Aktivzonenminuten und die Anzahl der Aktivzonenminuten, die du derzeit pro Minute erhältst
Training	Anzahl der Tage, an denen du diese Woche dein Trainingsziel erreicht hast
Schlaf	Schlafdauer und Schlafindex
Stündliche Aktivitäten	Anzahl der Stunden, in denen du heute dein stündliches Aktivitätsziel erreicht hast
Lebensmittel	Verzehnte Kalorien und heute verbleibende Kalorien
Zyklus	Informationen zum aktuellen Stadium deines Menstruationszyklus, falls zutreffend
Wasser	Heute protokollierter Wasserkonsum und Fortschritt zur Erreichung deines Tagesziels
Gewicht	Aktuelles Gewicht und dein Fortschritt in Richtung deines Gewichtsziels
Kerntemperatur (nur in der Today-App)	Deine zuletzt aufgezeichnete Temperatur
Sauerstoffsättigung (nur in der Today-App)	Dein zuletzt gemessener SpO2-Durchschnittswert in Ruhe und der SpO2-Bereich

Tippe auf eine Kachel, um weitere Informationen anzuzeigen oder einen Eintrag zu protokollieren (für Wasser, Gewicht und Kerntemperatur).

In der Fitbit-App findest du deinen vollständigen Verlauf und andere Informationen, die von deiner Uhr ermittelt wurden.

## Tägliches Aktivitätsziel verfolgen

Versa 3 verfolgt deinen Fortschritt für ein tägliches Aktivitätsziel deiner Wahl. Sobald du dein Ziel erreichst, vibriert deine Uhr und blendet eine Glückwunschnachricht ein.

### Ein Ziel auswählen

Setze dir ein Ziel, um deinen Weg zu Gesundheit und Fitness zu beginnen. Dein erstes Ziel ist es, 10.000 Schritte pro Tag zu gehen. Abhängig von deinem Gerät kannst du die Anzahl der Schritte ändern oder ein anderes Aktivitätsziel wählen.

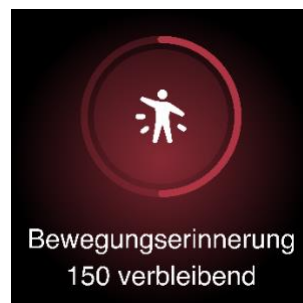
Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Verfolge den Fortschritt deines Ziels auf der Versa 3. Weitere Informationen findest du unter „Statistiken anzeigen“ auf Seite 45.

## Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten

Versa 3 hilft dir dabei, den ganzen Tag über aktiv zu bleiben, indem sie nachverfolgt, wenn du längere Zeit nicht aktiv bist, und dich daran erinnert, dass du dich bewegen solltest.

Durch diese Erinnerungen wirst du ermuntert, mindestens 250 Schritte pro Stunde zu gehen. Du spürst eine Vibration und siehst zehn Minuten vor jeder vollen Stunde eine Erinnerung auf deinem Bildschirm, wenn du nicht mindestens 250 Schritte gegangen bist. Wenn du nach dieser Erinnerung das Ziel von 250 Schritten erreichst, vibriert der Tracker ein zweites Mal, und es erscheint eine Glückwunschnachricht.



Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Deinen Schlaf aufzeichnen

Wenn du Versa 3 im Bett trägst, werden automatisch grundlegende Daten zu deinem Schlaf aufgezeichnet, z. B. die Schlafdauer, die Schlafphasen (REM-Schlaf, Leichtschlaf und Tiefschlaf) und dein Schlafindex (die Qualität deines Schlafs).

Versa 3 erfasst auch deine geschätzten Sauerstoffschwankungen während der Nacht, um dir zu helfen, mögliche Atemstörungen zu erkennen.

Um deine Schlafstatistiken zu sehen, synchronisiere deine Uhr, wenn du aufwachst, und rufe die Fitbit-App auf oder wische vom Ziffernblatt deiner Uhr aus nach oben.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Schlafziel festlegen

Am Anfang ist ein Schlafziel von 8 Stunden pro Nacht eingestellt. Passe dieses Ziel an deine Bedürfnisse an.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Schnarchen und Geräuschpegel während des Schlafs erkennen

Mit einem Premium-Abonnement kannst du die Schnarch- und Geräuscherkennung aktivieren. Dann kann das Mikrofon deiner Fitbit Versa 3 Geräusche aufzeichnen, einschließlich des Schnarchens von dir oder einer Person neben dir. Durch die Analyse der Geräuschinformationen im Abstand von wenigen Sekunden kann dein Gerät den allgemeinen Geräuschpegel in deiner Umgebung erfassen und während der ganzen Nacht auf Schnarchgeräusche überprüfen.


Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).


## Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten

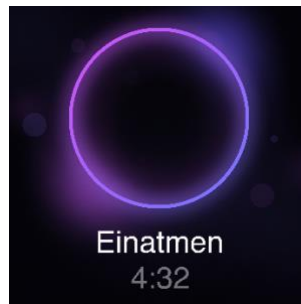
Mit einem Fitbit Premium-Abonnement erfährst du mehr Details zu deinem Schlafindex und wie du im Vergleich mit anderen Teilnehmern abschneidest. Das kann dir helfen, eine bessere Schlafroutine zu entwickeln und erholt aufzuwachen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

# Geführtes Atemtraining

Die Relax-App  auf der Versa 3 bietet personalisierte, geführte Atemübungen, die dir helfen, während des Tages Momente der Ruhe zu finden. Alle Benachrichtigungen werden während der Sitzung automatisch deaktiviert.

1. Öffne die Relax-App  auf Versa 3.
2. Tippe auf **Bearbeiten**, um die Dauer der Sitzung zu ändern oder die optionale Vibration auszuschalten.
3. Tippe auf **Start**, um eine Sitzung zu beginnen. Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.




4. Tippe am Ende der Sitzung auf **Protokollieren**, um festzuhalten, wie du dich fühlst oder tippe auf **Überspringen**, um diesen Schritt zu überspringen.
5. Schau deine Zusammenfassung an und tippe auf **Fertig**, um die App zu schließen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Überprüfe deine Stressbewältigungspunktzahl

Basierend auf deinen Herzfrequenz-, Trainings- und Schlafdaten hilft dir dein Stressmanagement-Index zu erkennen, ob dein Körper täglich Anzeichen von Stress zeigt. Die Punktzahl reicht von 1 bis 100, wobei eine höhere Zahl bedeutet, dass dein Körper weniger Anzeichen von körperlichem Stress zeigt. Um deinen tägliche Stressmanagement-Index zu sehen, trage deine Uhr, während du schläfst und öffne

am Morgen die Fitbit-App auf deinem Telefon. Tippe auf der Registerkarte „Heute“  auf die Kachel „Stressmanagement“.

Wenn du deine Stimmung den ganzen Tag über protokollierst, erhältst du ein klareres Bild davon, wie dein Geist und dein Körper auf Stress reagieren. Mit einem Fitbit-Premium-Abonnement siehst du Einzelheiten zu deiner Punkteaufteilung.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Erweiterte Gesundheitsmetriken

Gewinne mit den Gesundheitsmetriken in der Fitbit-App ein besseres Verständnis für deinen Körper. Mit dieser Funktion kannst du dir die wichtigsten Metriken ansehen, die dein Fitbit-Gerät im Laufe der Zeit aufgezeichnet hat, damit du Trends erkennen und beurteilen kannst, was sich geändert hat.

Die Metriken beinhalten:

- Sauerstoffsättigung (SpO2)
- Schwankungen der Hauttemperatur
- Herzfrequenzvariabilität
- Ruheherzfrequenz
- Atemfrequenz

Hinweis: Diese Funktion ist nicht zur Diagnose oder Behandlung von Krankheiten gedacht und sollte nicht für medizinische Zwecke verwendet werden. Sie soll Informationen liefern, die dir helfen können, dein Wohlbefinden zu steuern. Wenn du Bedenken bezüglich deiner Gesundheit hast, wende dich bitte an einen Arzt. Wähle den Notruf, wenn du glaubst, dass es sich um einen medizinischen Notfall handelt.




Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).




# Training und Herzgesundheit

Verfolge dein Training automatisch oder erfasse Aktivitäten in der Trainings-App, um Statistiken in Echtzeit sowie Trainingszusammenfassungen anzuzeigen.

Mit der Fitbit-App kannst du deine Aktivitäten mit Freunden und Familie teilen, deine allgemeine Fitness mit der deiner Freunde vergleichen und viele weitere Funktionen nutzen.

Während des Trainings kannst du Musik auf deiner Uhr über die Pandora-App  oder die Deezer-App  abspielen, die Musikwiedergabe in Spotify über die Spotify - Connect & Control-App  steuern oder die Musikwiedergabe auf deinem Smartphone steuern.



1. Starte Musik, die über eine App oder auf deinem Handy abgespielt wird.
2. Öffne die Trainings-App und beginne ein Training. Drücke zweimal auf die Taste, um die Wiedergabe der Musik während des Trainings zu steuern. Deine Verknüpfungen werden angezeigt.
3. Tippe das Symbol der Musiksteuerung .
4. Drücke die Taste, um zu deinem Training zurückzukehren.

Beachte, dass du ein Bluetooth-Audiogerät, wie z. B. Kopfhörer oder Lautsprecher, mit Versa 3 koppeln musst, um auf der Uhr gespeicherte Musik zu hören.

Weitere Informationen findest du unter „Musik“ auf Seite 57.


## Training automatisch aufzeichnen

Versa 3 erkennt und zeichnet automatisch viele Aktivitäten mit hoher Bewegung auf, die mindestens 15 Minuten lang sind. Sieh dir in der Fitbit-App auf deinem Telefon grundlegende Statistiken über deine

Aktivität an. Tippe auf der Registerkarte „Heute“  auf die Trainingskachel .





Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren

Verfolge spezifische Übungen mit der Trainings-App  auf Versa 3, um Echtzeitstatistiken wie Herzfrequenzdaten, verbrannte Kalorien, verstrichene Zeit sowie eine Zusammenfassung nach dem Training an deinem Handgelenk zu sehen. Die vollständigen Trainingsstatistiken und eine

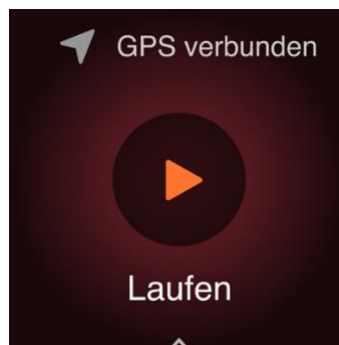
Trainingsintensitäts-Karte (wenn du GPS verwendet hast) erhältst du, wenn du in der Fitbit-App auf die Trainings-Kachel tippst.

So kannst du eine sportliche Aktivität aufzeichnen:

1. Öffne die Trainings-App  auf Versa 3 und wische, um ein Training auszuwählen. Du kannst auch Alexa oder Google Assistant bitten, die Trainings-App zu öffnen oder mit dem Tracken eines Trainings zu beginnen. Nähere Informationen findest du unter „Mit deinem Sprachassistenten interagieren“ auf Seite .34
2. Tippe auf das Training, um es auszuwählen. Wenn das Training GPS verwendet, kannst du warten, bis die GPS-Verbindung hergestellt ist, oder du beginnst mit dem Training und GPS stellt die Verbindung her, sobald ein Signal verfügbar ist. Beachte, dass es einige Minuten dauern kann, bis die GPS-Verbindung hergestellt ist.
3. Tippe auf das Wiedergabesymbol , um mit dem Training zu beginnen, oder wische nach oben, um ein Trainingsziel festzulegen oder die Einstellungen anzupassen. Weitere Informationen zu den Einstellungen findest du unter „Deine Trainingseinstellungen anpassen“ auf Seite 52.
4. Tippe auf die große Statistik, um durch deine Echtzeit-Statistiken zu blättern. Um dein Training zu unterbrechen, wische nach oben tippe auf das Pausensymbol .
5. Wenn du mit dem Training fertig bist, wische nach oben und tippe auf das Beenden-Symbol  **Beenden**. Deine Trainingszusammenfassung wird angezeigt.
6. Tippe auf **Fertig**, um den Übersichtsbildschirm zu schließen.

Hinweise:

- Wenn du dir ein Trainingsziel setzt, alarmiert dich deine Uhr, wenn du die Hälfte des Wegs zu deinem Ziel zurückgelegt hast.
- Wenn du ein Training mit GPS ausgewählt hast, wird oben auf dem Bildschirm „GPS wird verbunden...“ angezeigt. Wenn der Bildschirm „GPS verbunden“ anzeigt und Versa 3 vibriert, ist GPS verbunden.



---



Die Verwendung des eingebautem GPS wirkt sich auf die Akkulaufzeit deiner Uhr aus. Wenn das GPS-Tracking eingeschaltet ist, kann Versa 3 bis zu 12 Stunden kontinuierliches Training aufzeichnen.

---

## Anpassen der persönlichen Trainingseinstellungen

Auf deiner Uhr kannst du diverse Einstellungen für jede Trainingsart anpassen. Einstellungen umfassen:

Mitteilungen HF-Zonen	Erhalte Benachrichtigungen, wenn du während deines Trainings deine Herzfrequenz-Zielzonen erreichst. Für weitere Informationen siehe <a href="#">den zugehörigen Hilfeartikel</a>
Runden	Du erhältst Benachrichtigungen, wenn du während deines Trainings bestimmte Meilensteine erreichst
Statistiken anzeigen	Wähle, welche Statistiken du beim Verfolgen eines Trainings sehen möchtest
GPS	Verfolge deine Route mit GPS
Automatische Pause	Automatisches Anhalten eines Laufs oder einer Radtour, wenn du aufhörst, dich zu bewegen
Lauf Erkennung	Läufe werden automatisch aufgezeichnet, ohne ein Öffnen der Trainings-App nötig zu machen.
Always-on-Display	Der Bildschirm bleibt während des Trainings eingeschaltet.
Länge des Schwimmbeckens	Stelle die Länge deines Pools ein
Intervall	Passe die Bewegungs- und Ruheintervalle für das Intervalltraining an

1. Öffne die Trainings-App  auf Versa 3.
2. Wische, um eine Übung zu finden.
3. Wische vom unteren Rand des Bildschirms nach oben und blättere dann durch die Liste der Einstellungen.
4. Tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen.
5. Wische nach unten, wenn du fertig bist, bis du das Wiedergabesymbol  siehst.

## Trainings-Zusammenfassung anzeigen


Nach Abschluss eines Trainings zeigt dir Versa 3 eine Übersicht über deine Statistiken an.

Überprüfe die Trainings-Kachel in der Fitbit-App, um zusätzliche Statistiken und eine Trainingsintensitäts-Karte anzuzeigen (sofern du GPS benutzt hast).

## Herzfrequenz prüfen

Die Versa 3 personalisiert deine Herzfrequenzzonen unter Verwendung deiner Herzfrequenzreserve, die der Differenz zwischen deiner maximalen Herzfrequenz und deiner Ruheherzfrequenz entspricht. Um dir dabei zu helfen, deine gewünschte Trainingsintensität zu erreichen, solltest du während des Trainings deine Herzfrequenz und den Herzfrequenzbereich auf deiner Uhr überprüfen. Versa 3 benachrichtigt dich, wenn du eine Herzfrequenzzone erreichst.

Symbol	Zielbereich	Berechnung	Beschreibung
	Unterhalb Zone	Unter 40 % deiner Herzfrequenzreserve	Unterhalb der Fettverbrennungszone schlägt das Herz in einem langsameren Tempo.
	Fettverbrennungszone	Zwischen 40 % und 59 % deiner Herzfrequenzreserve	In der Fettverbrennungszone führst du wahrscheinlich eine moderate Aktivität aus, wie z. B. zügiges Gehen. Deine Herzfrequenz und Atmung sind möglicherweise erhöht, aber du kannst dich immer noch problemlos unterhalten.
	Kardiozone	Zwischen 60 % und 84 % deiner Herzfrequenzreserve	In der Cardiozone führst du wahrscheinlich eine anstrengende Aktivität aus, wie z. B. Laufen oder Spinning.

Symbol	Zielbereich	Berechnung	Beschreibung
	Höchstleistungszone	Mehr als 85 % deiner Herzfrequenzreserve	In der Höchstleistungszone führst du wahrscheinlich eine kurze, intensive Aktivität aus, die deine Leistung und Geschwindigkeit verbessert, wie z. B. Sprints oder hochintensives Intervalltraining.

## Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche

Anstatt die 3 Herzfrequenzzonen zu verwenden, kannst du eine benutzerdefinierte Zone erstellen, um eine bestimmte Herzfrequenz zu erreichen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Aktivzonenminuten verdienen

Sammele Aktivzonenminuten für die Zeit, die du in der Fettverbrennungs-, Cardio- oder Höchstleistungszone verbringst. Um dir dabei zu helfen, das Beste aus deiner Zeit herauszuholen, erhältst du 2 Aktivzonenminuten für jede Minute, die du in der Cardio- oder Höchstleistungszone verbringst.

- 1 Minute in der Fettverbrennungszone = 1 Aktivzonenminute
- 1 Minute in den Kardio- oder Spitzenzonen = 2 Aktivzonenminuten

Wenige Augenblicke, nachdem du während deiner Übung in eine andere Herzfrequenzzone eingetreten bist, summt deine Uhr, damit du weißt, wie hart du arbeitest. Die Häufigkeit, mit der deine Uhr vibriert, zeigt an, in welcher Zone du dich befindest:

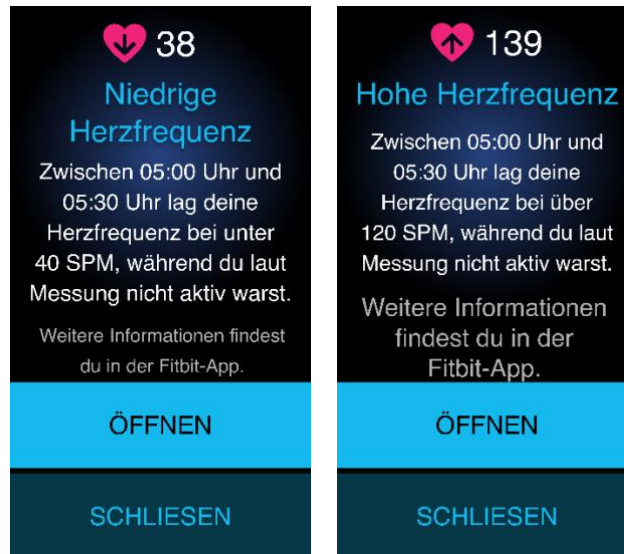
- 1 Summton = unter der Zone
- 2 Summtöne = Fettverbrennungszone
- 3 Summtöne = Kardiozone
- 4 Summtöne = Höchstleistungszone

Zu Beginn wird dein wöchentliches Ziel auf 150 Aktivzonenminuten festgelegt. Du erhältst Benachrichtigungen, sobald du dein Ziel erreicht hast.


Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Empfang von Herzfrequenz-Benachrichtigungen

Werde informiert, wenn Versa 3 feststellt, dass deine Herzfrequenz über bzw. unter deinen Schwellenwerten liegt, wenn du mindestens 10 Minuten lang inaktiv zu sein scheinst.



Um diese Funktion auszuschalten oder die Schwellenwerte anzupassen:

1. Tippe in der Fitbit-App auf deinem Handy auf der Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Versa 3-Kachel.
2. Tippen Sie im Abschnitt Aktivität & Wellness auf **Herzeinstellungen** > **Hohe & niedrige Herzfrequenz**.
3. Stelle **Benachrichtigung bei hoher Herzfrequenz** oder **Benachrichtigung bei niedriger Herzfrequenz** ein oder aus, oder tippe **Benutzerdefiniert**, um den Schwellenwert anzupassen.

Du kannst frühere Herzfrequenz-Benachrichtigungen ansehen, mögliche Symptome und Ursachen protokollieren oder Benachrichtigungen in der Fitbit App löschen. Weitere Informationen findest du [den entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Ansehen des Cardio-Fitness-Scores

Betrachte deine gesamte Herz-Kreislauf-Fitness in der Fitbit-App. Sieh dir deinen Cardio-Fitnessindex und deine Cardio-Fitnessniveau an, um zu sehen, wie du im Vergleich mit deinen Freunden abschneidest.

Tippe in der Fitbit-App auf die Herzfrequenz-Kachel und wische auf dem Diagramm deiner Herzfrequenz nach links, um deine detaillierten Cardio-Fitness-Statistiken anzuzeigen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Aktivität teilen

Öffne die Fitbit-App nach einem Training, um deine Statistiken mit Freunden und Familie zu teilen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

# Musik


---

Benutze Apps auf deiner Uhr, um über Bluetooth-Kopfhörer oder Lautsprecher Musik zu hören.

## Bluetooth-Kopfhörer oder -Lautsprecher anschließen


Schließe bis zu 8 Bluetooth-Audiogeräte an, um Musik von deiner Uhr zu hören.

Um ein neues Bluetooth-Audiogerät zu koppeln:

1. Aktiviere den Kopplungsmodus an deinen Bluetooth-Kopfhörern oder -Lautsprechern.
2. Öffne auf Versa 3 die App „Einstellungen“  > **Vibration und Audio**.
3. Tippe im Abschnitt „Bluetooth“ auf **Geräte verwalten**.
4. Wische nach oben, um den Abschnitt „Andere Geräte“ zu sehen. Versa 3 sucht nach Geräten in der Nähe.
5. Wenn Versa 3 Bluetooth-Audiogeräte in der Nähe findet, wird auf dem Bildschirm eine Liste angezeigt. Tippe auf den Namen des Gerätes, das du koppeln möchtest.

Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird ein Häkchen auf dem Bildschirm angezeigt.

Um mit einem anderen Bluetooth-Audiogerät Musik zu hören:


1. Öffne auf Versa 3 die App „Einstellungen“  > **Vibration und Audio**.
2. Tippe im Abschnitt „Bluetooth“ auf das Gerät, das du verwenden möchtest, oder koppelte ein neues Gerät. Warte dann einen Moment, bis sich das Gerät verbindet.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).



## Mit Versa 3 Musik steuern

Steuere die Musik, die in einer App auf Versa 3 oder auf deinem Smartphone abgespielt wird.



So wählst du eine Musikquelle aus:

1. Drücke zweimal die Taste auf Versa 3. Deine Verknüpfungen werden angezeigt.
2. Tippe das Symbol der Musiksteuerung  .




3. Das Symbol in der linken oberen Ecke zeigt an, ob die aktuelle Musikquelle dein Smartphone  oder deine Uhr  ist. Tippe darauf, um die Musikquelle zu wechseln, drücke dann die Taste, um zu deiner Musiksteuerung zurückzukehren.

So steuerst du Musik:

1. Drücke zweimal die Taste, während die Musik abgespielt wird. Deine Verknüpfungen werden angezeigt.
2. Tippe das Symbol der Musiksteuerung .
3. Spiele oder pausiere den Titel oder tippe auf die Pfeilsymbole, um zum nächsten oder vorherigen Titel zu springen. Tippe auf das Symbol für die Lautstärke , um die Lautstärke einzustellen.




## Musik mit der Spotify - Connect & Control-App steuern

Verwende die Spotify - Connect & Control-App  auf der Versa 3, um Spotify von deinem Telefon, Computer oder einem anderen Spotify Connect-Gerät zu steuern. Navigiere zwischen Wiedergabelisten, wie z. B. Musiktiteln, und wechsele von deiner Uhr aus zwischen Geräten. Beachte, dass die Spotify - Connect & Control-App derzeit nur die Musik steuert, die auf deinem gekoppelten Gerät abgespielt wird, so dass dein Gerät in der Nähe und mit dem Internet verbunden bleiben muss. Du benötigst ein Spotify Premium-Abonnement, um diese App zu nutzen. Weitere Informationen zu Spotify Premium findest du unter [spotify.com](https://www.spotify.com).


Anweisungen dazu findest du im [entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Musik mit der Pandora-App anhören (nur in den Vereinigten Staaten)

Mit der Pandora-App  für Versa 3 kannst du bis zu 3 deiner Pandora-Lieblingssender oder beliebte Trainingssender direkt auf deine Uhr herunterladen. Bitte beachte, dass du ein bezahltes Pandora-Abonnement und eine WLAN-Verbindung benötigst, um Sender herunterzuladen. Weitere Informationen über Pandora-Abonnements findest du unter [help.pandora.com](http://help.pandora.com).

Anweisungen dazu findest du im [entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Musik mit der Deezer-App anhören

Mit der Deezer-App  für Versa 3 kannst du deine Deezer-Wiedergabelisten und deinen Deezer-Flow direkt auf deine Uhr herunterladen. Bitte beachte, dass du ein bezahltes Deezer-Abonnement und eine WLAN-Verbindung benötigst, um Musik herunterzuladen. Weitere Informationen über Deezer-Abonnements findest du unter [help.deezer.com](http://help.deezer.com).

Anweisungen dazu findest du im [entsprechenden Hilfeartikel](#).

# Fitbit Pay

---

Versa 3 umfasst einen integrierten NFC-Chip, mit dem du mit deiner Uhr Kreditkarten und Debitkarten verwenden kannst.


## Verwenden von Kredit- und Debitkarten

Richte Fitbit Pay im Bereich „Brieftasche“ der Fitbit-App ein, um über deine Uhr in Geschäften einzukaufen, die kontaktlose Zahlung akzeptieren.

Wir erweitern unsere Liste an Partnern ständig um neue Standorte und Kartenaussteller. Um zu sehen, ob deine Zahlungskarte mit Fitbit Pay funktioniert, siehe [fitbit.com/fitbit-pay/banks](https://fitbit.com/fitbit-pay/banks).

### Fitbit Pay einrichten

Um Fitbit Pay zu nutzen, füge mindestens eine Kreditkarte oder Debitkarte einer teilnehmenden Bank im Abschnitt „Brieftasche“ der Fitbit-App hinzu. In der Brieftasche kannst du Karten für Fitbit Pay hinzufügen und entfernen, eine Standardkarte für deine Uhr einrichten, eine Zahlungsmethode ändern und kürzliche Einkäufe anzeigen lassen.

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Versa 3-Kachel.
2. Tippe auf die **Brieftaschen**-Kachel.
3. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um eine Zahlungskarte hinzuzufügen. In einigen Fällen benötigt deine Bank möglicherweise eine zusätzliche Verifizierung. Wenn du zum ersten Mal eine Karte hinzufügst, wirst du möglicherweise aufgefordert, einen vierstelligen PIN-Code für deine Uhr festzulegen. Beachte, dass du auch den Passwortschutz für dein Smartphone aktivieren musst.
4. Nachdem du eine Karte hinzugefügt hast, folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Benachrichtigungen für dein Smartphone zu aktivieren und die Einrichtung abzuschließen (falls du dies nicht bereits getan hast).


Du kannst der Brieftasche bis zu 6 Zahlungskarten hinzufügen und eine Zahlungskarte als Standard-Zahlungsoption auswählen.

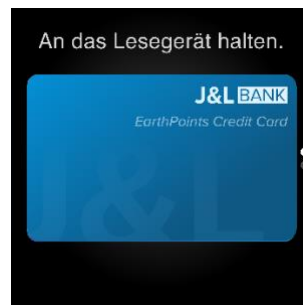
## Einkäufe tätigen

Mit Fitbit Pay kann du in allen Geschäften einkaufen, die kontaktlose Zahlungen akzeptieren. Um herauszufinden, ob das Geschäft Fitbit Pay akzeptiert, halte an der Kasse nach dem folgenden Symbol Ausschau:



Für alle Kunden außer in Australien:

1. Öffne die Brieftaschen-App  auf deiner Uhr.
2. Gib auf Aufforderung den 4-stelligen PIN-Code deiner Uhr ein. Deine Standard-Zahlungskarte wird auf dem Bildschirm angezeigt.



3. Um mit deiner Kreditkarte zu zahlen, halte dein Handgelenk in die Nähe des Zahlterminals. Um mit einer anderen Karte zu zahlen, wische, bis die Karte angezeigt wird, die du verwenden möchtest, und halte dann dein Handgelenk in die Nähe des Zahlterminals.



### Kunden in Australien:

1. Wenn du eine Kredit- oder Debitkarte einer australischen Bank hast, halte zum Bezahlen einfach deine Uhr an das Zahlungsterminal. Wenn deine Karte von einer Bank außerhalb Australiens stammt oder wenn du mit einer Karte zahlen möchtest, die nicht deine Standardkarte ist, führe die oben genannten Schritte 1-3 aus.
2. Gib auf Aufforderung den 4-stelligen PIN-Code deiner Uhr ein.
3. Wenn der Kaufbetrag 100 AUD übersteigt, folge den Anweisungen am Zahlungsterminal. Wenn du zur Eingabe eines PIN-Codes aufgefordert wirst, gib den PIN-Code für deine Karte ein (nicht den deiner Uhr).

Wenn die Zahlung erfolgreich war, vibriert die Uhr und du siehst eine Bestätigung auf dem Bildschirm.

Wenn das Terminal Fitbit Pay nicht erkennt, vergewissere dich, dass die Uhr nahe am Lesegerät ist und der Kassierer weiß, dass du kontaktlos bezahlen möchtest.


---

Für zusätzliche Sicherheit musst du Versa 3 am Handgelenk tragen, um Zahlungen mit Fitbit Pay zu tätigen.

---

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Standardkarte ändern

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Versa 3-Kachel.
2. Tippe auf die **Brieftaschen**-Kachel.
3. Suche die Karte, die du als Standardoption einstellen möchtest.
4. Tippe auf **Auf Versa 3 als Standard festlegen**.

## Bezahle für die Fahrt

Verwende Fitbit Pay, um bei Transitlesern, die kontaktlose Kredit- oder Debitkartenzahlungen akzeptieren, auf und ab zu gehen. Um mit deiner Uhr zu bezahlen, befolge die Schritte unter [„Verwenden von Kredit- und Debitkarten“](#) auf Seite .60

---

Bezahle mit derselben Karte auf deiner Fitbit-Uhr, wenn du zu Beginn und am Ende deiner Reise auf den Transitleser tippst. Stelle sicher, dass dein Gerät aufgeladen ist, bevor du deine Reise beginnst

---

# Aktualisieren, Neustarten und Löschen

---

Bei einigen Schritten zur Fehlerbehebung musst du möglicherweise deine Uhr neu starten. Das Löschen von Daten ist sinnvoll, wenn du Versa 3 an eine andere Person weitergeben möchtest. Aktualisiere deine Uhr, um neue Aktualisierungen des Fitbit-Betriebssystems zu erhalten.

## Versa 3 aktualisieren

Aktualisiere deine Uhr, um die neuesten Funktionserweiterungen und Produktaktualisierungen zu erhalten.

Wenn eine Aktualisierung verfügbar ist, wird eine Benachrichtigung in der Fitbit-App angezeigt. Nach dem Start des Updates wird für die Dauer der Aktualisierung ein Fortschrittsbalken auf Versa 3 und in der Fitbit-App angezeigt. Uhr und Smartphone müssen sich während der Aktualisierung nahe beieinander befinden.

---

Die Aktualisierung der Versa 3 dauert einige Minuten und kann recht viel Energie verbrauchen. Wir empfehlen, die Uhr vor der Aktualisierung an das Ladegerät anzuschließen.

---

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Versa 3 neu starten

Wenn du die Versa 3 nicht synchronisieren kannst oder Probleme mit dem Aufzeichnen deiner Statistiken oder dem Empfang von Benachrichtigungen hast, kannst du deine Uhr von deinem Handgelenk aus neu starten:

Du kannst die Uhr neu starten, indem du die Taste zehn Sekunden lang gedrückt hältst, bis das Fitbit-Logo auf dem Bildschirm angezeigt wird, und die Taste dann loslässt.


Ein Neustart deiner Uhr löscht keine Daten.

---

Versa 3 hat im Gerät kleine Löcher für den Höhenmesser, den Lautsprecher und das Mikrofon. Versuche nicht, das Gerät neu zu starten, indem du Gegenstände wie z. B. Büroklammern in dieses Loch einführst. Dies kann deine Versa 3 beschädigen.

---

## Versa 3 ausschalten

Wenn du die Uhr ausschalten möchtest, öffne die App „Einstellungen“  > **Ausschalten**.

Drücke die Taste, um die Uhr einzuschalten.

Informationen zur langfristigen Aufbewahrung der Versa 3 findest du im [entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Versa 3 löschen

Wenn du deine Versa 3 einer anderen Person geben oder zurückgeben möchtest, solltest du zunächst deine persönlichen Daten löschen:

Öffne auf Versa 3 die App „Einstellungen“  > **Über Versa 3** > **Auf Werkseinstellungen zurücksetzen**.

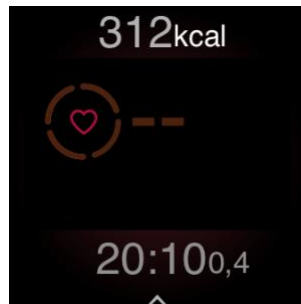
# Fehlerbehebung

---

Wenn Versa 3 nicht ordnungsgemäß funktioniert, lies die folgenden Schritte zur Fehlerbehebung.

## Fehlendes Herzfrequenzsignal

Bei Trainings und im Tagesverlauf misst Versa 3 fortlaufend deine Herzfrequenz. Wenn es dem Herzfrequenzsensor nicht gelingt, ein Signal zu erkennen, werden gestrichelte Linien angezeigt.



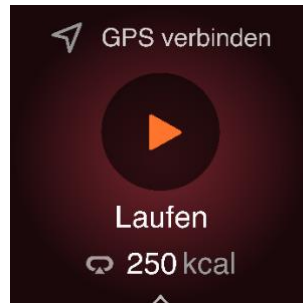
Wenn die Uhr kein Herzfrequenzsignal erkennt, vergewissere dich, dass die Uhr richtig am Handgelenk sitzt. Schiebe sie dazu etwas nach unten oder oben und ziehe das Armband fester an oder lockere es. Versa 3 muss an deiner Haut anliegen. Nach einer kurzen Wartezeit, in der du deinen Arm still und gerade halten musst, sollte die Herzfrequenz wieder angezeigt werden.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## GPS-Signal fehlt

Umweltfaktoren wie beispielsweise hohe Gebäude, dichter Wald, steile Erhebungen und dicke Wolken können die Verbindung zwischen GPS-Satelliten und deiner Uhr beeinträchtigen. Wenn deine Uhr während des Trainings nach einem GPS-Signal sucht, wird „**GPS-Verbindung wird aufgebaut**“ am oberen Bildschirmrand angezeigt. Wenn Versa 3 keine Verbindung zu einem GPS-Satelliten herstellen kann, stoppt die Uhr den Versuch, eine Verbindung herzustellen, bis du das nächste Mal ein Training mit GPS-Überwachung startest.





Damit die Daten bestmöglich aufgezeichnet werden können, fange erst dann mit dem Training an, nachdem die Versa 3 das Signal gefunden hat.

Wenn Versa 3 während deines Trainings das GPS-Signal verliert, erscheint „GPS-Signal verloren“ oben auf dem Bildschirm. Deine Uhr wird versuchen, die Verbindung wieder herzustellen.



Für weitere Informationen siehe [den zugehörigen Hilfeartikel](#)

## WLAN-Verbindung kann nicht hergestellt werden

Wenn Versa 3 keine WLAN-Verbindung herstellen kann, hast du möglicherweise ein falsches Kennwort eingegeben oder das Kennwort wurde möglicherweise geändert:

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Versa 3-Kachel.
2. Tippe auf **WLAN-Einstellungen** > **Weiter**.
3. Tippe auf das Netzwerk, das du verwenden möchtest > **Entfernen**.
4. Tippe auf **Netzwerk hinzufügen** und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Verbindung mit dem WLAN-Netzwerk wiederherzustellen.

Um zu überprüfen, ob dein WLAN-Netzwerk ordnungsgemäß funktioniert, schließe ein anderes Gerät an dein Netzwerk an. Wenn die Verbindung erfolgreich hergestellt wurde, versuche erneut, die Uhr anzuschließen.


Wenn Versa 3 keine Verbindung zum WLAN herstellen kann, prüfe zunächst, ob das Netzwerk, mit dem du die Uhr verbinden möchtest, kompatibel ist. Die besten Ergebnisse erzielst du mit deinem WLAN-Netzwerk zu Hause. Versa 3 kann sich nicht mit 5GHz-WLAN, WPA Enterprise oder öffentlichen Netzwerken verbinden, die Anmeldungen, Abonnements oder Profile benötigen. Eine Liste der kompatiblen Netzwerktypen findest du unter [„Verbindung zum WLAN“](#) auf Seite 11.

Nachdem du dich vergewissert hast, dass das Netzwerk kompatibel ist, starte die Uhr neu und versuche daraufhin erneut, dich mit dem WLAN zu verbinden. Wenn du andere Netzwerke in der Liste der verfügbaren Netzwerke siehst, aber nicht dein bevorzugtes Netzwerk, begib dich näher zum Router.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Handy getrennt

Wenn dein Fitbit-Gerät nicht mit deinem Telefon verbunden ist, erscheint beim Einschalten des

Bildschirms für 3 Sekunden das Symbol Telefon „Telefon nicht verbunden“  oben auf dem Ziffernblatt. Es kann sein, dass du Probleme beim Synchronisieren und Empfangen von Benachrichtigungen von deinem Smartphone hast. Wenn dein Telefon in der Nähe ist, befolge die Schritte zur Fehlerbehebung im [entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Andere Probleme

Wenn eines der folgenden Probleme auftritt, starte deine Uhr neu:

- Wird nicht synchronisiert
- Reagiert nicht auf Antippen, Wischen oder Drücken von Tasten
- Zeichnet Schritte oder andere Daten nicht auf
- Zeigt keine Benachrichtigungen an

Anweisungen findest du unter [„Versa 3 neu starten“](#) auf Seite 63.

# Allgemeine Informationen und Spezifikationen

---

## Sensoren und Komponenten

Fitbit Versa 3 enthält die folgenden Sensoren und Motoren:

- Ein dreiachsiger Beschleunigungsmesser, der deine Bewegungsmuster erfasst
- Höhenmesser, der Höhenunterschiede misst
- Integrierter GPS-Empfänger + GLONASS, der bei sportlichen Aktivitäten deine Position verfolgt
- Ein optischer Herzfrequenz-Tracker
- Temperatursensor (Anzeige von Abweichungen der Hauttemperatur nur mit Fitbit Premium)
- einen Umgebungslichtsensor
- Mikrofon
- Lautsprecher
- Vibrationsmotor

## Materialien

Das Armband, das mit der Versa 3 geliefert wird, besteht aus einem flexiblen, strapazierfähigen Elastomer-Material, wie es bei vielen Sportuhren verwendet wird.

Das Gehäuse und die Schnalle der Versa 3 bestehen aus eloxiertem Aluminium. Auch wenn eloxiertes Aluminium Spuren von Nickel enthält und bei Personen mit Nিকেlempfindlichkeit eine allergische Reaktion auslösen kann, entspricht die Nickelmenge in allen Fitbit-Produkten der strengen Nickelrichtlinie der Europäischen Union.

Unsere Produkte können Spuren von Acrylaten und Methacrylaten enthalten, die aus in den Produkten verwendeten Klebstoffen stammen. Wir achten jedoch darauf, dass unsere Produkte strenge Vorschriften erfüllen und umfangreichen Testanforderungen genügen, sodass das Risiko einer Reaktion auf diese Klebstoffe minimiert wird.

## Funktechnik

Versa 3 enthält einen Bluetooth 5.0-Funkempfänger, einen WLAN-Chip und einen NFC-Chip.

## Haptisches Feedback

Versa 3 verfügt über einen Vibrationsmotor für Alarme, Ziele, Benachrichtigungen, Erinnerungen und Apps.

## Batterie

Versa 3 wird mit einem Lithium-Polymer-Akku betrieben.

## Speicher

Versa 3 speichert deine Daten, einschließlich Tagesstatistiken, Schlafinformationen und Trainingsverlauf, für 7 Tage. Sieh dir deine historischen Daten in der Fitbit-App an.

## Display

Versa 3 verfügt über ein AMOLED-Farbdisplay.

## Armbandgröße

Das Armband ist in den untenstehenden Größen erhältlich. Als Zubehör verkaufte Armbänder können etwas anders ausfallen.

Kleines Armband	Passt um ein Handgelenk mit einem Umfang von 140–180 mm (5,5–7,1 Zoll)
Großes Armband	Passt um ein Handgelenk mit einem Umfang von 180–220 mm (7,1–8,7 Zoll)

## Umgebungsbedingungen

Betriebstemperatur	14° bis 113° F (-10° bis 45° C)
Temperatur bei Nichtbetrieb	-20 bis -10 °C (-4 bis 14 °F)  113° bis 140° F (45° bis 60° C)
Ladetemperatur	0° bis 93° C (32° bis 95° F)
Wasserresistenz	Wasserfest bis zu 50 Meter Tiefe
Maximale Betriebshöhe	8.534 m 28.000 Fuß

## Mehr erfahren

Um mehr über deine Uhr zu erfahren, Infos zu erhalten, wie du deine Fortschritte in der Fitbit-App verfolgen kannst und wie du mit Fitbit Premium gesunde Gewohnheiten entwickeln kannst, besuche [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Rückgabe und Garantie

Garantieinformationen und die fitbit.com-Rückgaberichtlinie findest du auf [unserer Website](#).

# Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise

---

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für bestimmte Regionen findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

**Einstellungen** > **Über Versa 3** > **Zulassungsinformationen**

## USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)

Modell FB511

FCC ID: XRAFB511

**Hinweis für den Nutzer: Die FCC ID findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:**

**Einstellungen** > **Über Versa 3** > **Zulassungsinformationen**

### **Konformitätserklärung des Anbieters**

**Eindeutige Kennung:** FB511

#### **Verantwortliche Partei – Kontaktdaten in den USA**

199 Fremont Street, 14. Etage  
San Francisco, CA  
94105  
USA  
877-623-4997

#### **FCC-Konformitätserklärung (für Produkte, die Teil 15 unterliegen)**

Dieses Gerät erfüllt Abschnitt 15 der FCC-Regeln.

Der Betrieb ist nur zulässig, wenn die folgenden beiden Bedingungen erfüllt sind:

1. Dieses Gerät darf keine schädlichen Störungen verursachen.
2. dieses Gerät muss empfangene Interferenzen aufnehmen, auch wenn diese zu Betriebsstörungen führen können.

FCC-Warnung

Änderungen oder Modifikationen an dem Gerät, die nicht ausdrücklich von der für die Einhaltung der Bestimmungen verantwortlichen Partei genehmigt worden sind, können dazu führen, dass der Anwender die Genehmigung für den Betrieb des Gerätes verliert.

**Hinweis:** Dieses Gerät wurde getestet und entspricht den in Teil 15 der FCC-Regeln festgelegten Grenzwerten für digitale Geräte der Klasse B. Diese Grenzwerte dienen dem Schutz vor schädlichen Störungen, wenn das Gerät in Wohngebieten verwendet wird. Das Gerät erzeugt, verwendet und sendet Hochfrequenzenergie und kann bei unsachgemäßer Installation und Verwendung schädliche Störungen im Funkverkehr verursachen. Es kann jedoch nicht garantiert werden, dass bei einer bestimmten Installation keine Störungen auftreten. Wenn dieses Gerät schädliche Störungen beim Radio- oder Fernsehempfang verursacht, was durch Ein- und Ausschalten des Gerätes festgestellt werden kann, sollte der Benutzer die Störung durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen beseitigen:

- Neuausrichtung oder Neuplatzierung der Empfangsantenne
- Vergrößern des Abstands zwischen Gerät und Empfänger
- Anschluss des Geräts an einen vom Stromkreis des Empfängers getrennten Stromkreis
- Hinzuziehen des Händlers oder eines erfahrenen Radio-/Fernsehtechnikers

Dieses Gerät erfüllt die FCC- und IC-Anforderungen bezüglich der Hochfrequenz-Exposition in öffentlichen oder nicht kontrollierten Umgebungen.

## Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)

Modell/Modèle FB511

IC: 8542A-FB511

**Hinweis für den Nutzer: Die IC ID findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:**

**Einstellungen > Über Versa 3 > Zulassungsinformationen**

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

**Paramètres > À propos de Versa 3 > Mentions légales**

Dieses Gerät erfüllt die IC-Anforderungen für HF-Belastungen in öffentlichen oder nicht regulierten Umgebungen.

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

IC-Hinweis an Benutzer, entsprechend der aktuellen RSS GEN Ausgabe in Englisch und Französisch:

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

Der Betrieb ist nur zulässig, wenn die folgenden beiden Bedingungen erfüllt sind:

1. Das Gerät verursacht keine Interferenzen und
2. dieses Gerät muss empfangene Interferenzen aufnehmen, auch wenn diese zu Betriebsstörungen führen können.

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

## Europäische Union (EU)

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB511 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](http://www.fitbit.com/safety)

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB511 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Declaración UE de Conformidad simplificada**

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB511 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](http://www.fitbit.com/safety)

### **Déclaration UE de conformité simplifiée**

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB511 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](http://www.fitbit.com/safety)

### **Dichiarazione di conformità UE semplificata**



Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB511 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](http://www.fitbit.com/safety)



## IP-Bewertung

Das Modell FB511 erfüllt gemäß IEC-Norm 60529 die Anforderungen der Wasserdichtigkeitsklasse IPX8 bis zu einer Tiefe von 50 Metern.

Das Modell FB511 hat gemäß IEC-Norm 60529 die Schutzart IP6X für das Eindringen von Staub. Das bedeutet, dass das Gerät staubdicht ist.

Eine Anleitung für den Zugriff zur IP-Einstufung deines Produkts findest du am Anfang dieses Abschnitts.

## Argentina



## Australien und Neuseeland

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

**Einstellungen** > **Über Versa 3** > **Zulassungsinformationen**



# Weißrussland

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

[Einstellungen](#) > [Über Versa 3](#) > [Zulassungsinformationen](#)



# Botswana

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

[Einstellungen](#) > [Über Versa 3](#) > [Zulassungsinformationen](#)

# China

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

[Einstellungen](#) > [Über Versa 3](#) > [Zulassungsinformationen](#)

## China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Teilebezeichnung	Toxische und gefährliche Stoffe oder Elemente					
Modell FB511	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
表带和表扣 (Band und Schnalle)	0	0	0	0	0	0
电子 (Elektronik)	--	0	0	0	0	0
电池 (Batterie)	0	0	0	0	0	0

## China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Teilebezeichnung	Toxische und gefährliche Stoffe oder Elemente					
Modell FB511	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
充电线 (Ladekabel)	0	0	0	0	0	0

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O = 该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572规定的限量要求以下 (gibt an, dass der Gehalt an toxischen und gefährlichen Stoffen in allen homogenen Materialien des Teils unter den Anforderungen an die Konzentration gemäß GB/T 26572 liegt).

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572规定的限量要求 (gibt an, dass der Gehalt an toxischen und gefährlichen Stoffen in mindestens einem homogenen Material des Teils die Anforderungen an die Konzentration gemäß GB/T 26572 überschreitet).



CMIIT ID 2020DJ7882

Frequenzband: 2400–2483,5 MHz NFC: 13,56 MHz

Übertragene Leistung: Max. EIRP, 14,4 dBm

Belegte Bandbreite: BLE: 2 MHz, BT: 1 MHz, NFC: 2,3 kHz, WLAN: 20 MHz

Modulationssystem: BLE: GFSK, BT: GFSK (BDR), n/4-DQPSK (EDR), 8PSK (EDR), NFC: ASK, WLAN: DSSS, OFDM

CMIIT ID angezeigt: auf der Verpackung

## Zollunion

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

[Einstellungen](#) > [Über Versa 3](#) > [Zulassungsinformationen](#)



## Indonesia

69814/SDPPI/2020  
3788

## Israel


מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 74746-51.  
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

## Japan

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

[Einstellungen](#) > [Über Versa 3](#) > [Zulassungsinformationen](#)



 201-200606



## Königreich Saudi-Arabien

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

[Einstellungen](#) > [Über Versa 3](#) > [Zulassungsinformationen](#)

## Mexico

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

[Einstellungen](#) > [Über Versa 3](#) > [Zulassungsinformationen](#)



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

## Moldawien

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

[Einstellungen](#) > [Über Versa 3](#) > [Zulassungsinformationen](#)

## Marokko



STIMME PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00025102ANRT 2020

Date d'agrément: 02/08/2020

## Nigeria

Der Anschluss und die Verwendung dieses Kommunikationsgeräts ist von der nigerianischen Kommunikationskommission genehmigt.

## Oman

TRA/TA-R/9745/20  
D090258

## Pakistan

PTA zugelassen

Modellnr.: FB511

TAC-Nr.: 9.687/2020  
Gerätetyp: Smartwatch

## Philippinen



## Serbien



## Singapur

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

[Einstellungen](#) > [Über Versa 3](#) > [Zulassungsinformationen](#)

# Südkorea

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > Über Versa 3 > Zulassungsinformationen



본 제품의 전자파흡수율은 과학기술정보통신부의 「전자파 인체보호기준」을 만족합니다.

본 제품은 국립전파연구원의 「전자파흡수율 측정기준」에 따라 최대출력 조건에서 머리에 근접하여 시험되었으며, 최대 전자파흡수율 측정값은 다음과 같습니다.

모델명 (Modell)	머리 전자파흡수율 (Kopf-SAR)
FB511	0,089 W/kg

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기) : EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다 얻을이 장치.

**" 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. "**

Übersetzung:

Geräte der Klasse B (Funk-Kommunikationsgeräte für den Heimgebrauch): Die EMC-Registrierung

bezieht sich vorwiegend auf den Einsatz im privaten Bereich (Klasse B) und kann dort in allen Bereichen genutzt werden.

## Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設定 > 關於 Versa 3 > 法規資訊

Übersetzung:

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Anleitung zur Ansicht von Inhalten vom Menü aus:

Einstellungen > Über Versa 3 > Zulassungsinformationen

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。

Übersetzung:

Warnhinweis für Funkanlagen mit niedriger Sendeleistung:

- Ohne die von der NCC erteilte Genehmigung ist es keiner Firma, keinem Unternehmen und keinem Benutzer gestattet, die Frequenz eines zugelassenen Radiofrequenzgeräts mit niedriger Sendeleistung zu ändern, seine Sendeleistung zu erhöhen oder die ursprünglichen Eigenschaften oder Leistungen zu verändern.
- Die Verwendung von HF-Geräten mit geringer Sendeleistung darf weder die Flugsicherheit beeinträchtigen noch die legale Kommunikation stören; wenn Störungen festgestellt werden, sollte die Verwendung sofort eingestellt und die Störungsfreiheit des Geräts verbessert werden, bevor es weiter verwendet werden darf. Bei den hier genannten legalen Kommunikationen bezieht sich auf den Funkverkehr, der gemäß den Bestimmungen des Telekommunikationsgesetzes erfolgt. HF-Geräte mit geringer Sendeleistung müssen Störungen durch legale Kommunikation oder Funkwellen, die aus dem industriellen, wissenschaftlichen und medizinischen Bereich kommen, standhalten können.

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。

Übersetzung:

Batteriewarnung:

Dieses Gerät verwendet einen Lithium-Ionen-Akku.

Wenn die folgenden Richtlinien nicht befolgt werden, kann sich die Lebensdauer des Lithium-Ionen-Akkus im Gerät verkürzen und es besteht die Gefahr einer Beschädigung des Geräts, eines Brandes, von Verätzungen, des Auslaufens von elektrolytischem Material und/oder von Verletzungen.

- Das Gerät oder die Batterie darf nicht zerlegt, durchbohrt oder beschädigt werden.
- Die Batterie, die nicht vom Benutzer ausgetauscht werden kann, darf weder entfernt noch darf dies versucht werden.
- Die Batterie nicht Flammen, Explosionen oder anderen Gefahren aussetzen.
- Zum Entfernen des Akkus dürfen keine scharfen Gegenstände verwendet werden.

Warnung zum Sehen

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

Übersetzung:

Übermäßige Nutzung kann das Sehvermögen beeinträchtigen

Warnung:

- Übermäßige Nutzung kann das Sehvermögen beeinträchtigen

Achtung:

- Alle 30 Minuten 10 Minuten Pause einlegen.
- Kinder unter 2 sollten von dem Produkt ferngehalten werden. Kinder über 2 sollten den Bildschirm nicht länger als eine Stunde pro Tag betrachten.

#### 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 FB511	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr <sup>+6</sup> )	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。						

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB421	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr <sup>+6</sup> )	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。						

## Vereinigte Arabische Emirate

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

[Einstellungen](#) > [Über Versa 3](#) > [Zulassungsinformationen](#)

TRA – Vereinigte Arabische Emirate

Händlernr.: DA35294/14

TA RTTE: ER88790/ 20

Modell: FB511

Typ: Smartwatch

## Vereinigtes Königreich

Vereinfachte UK-Konformitätserklärung

Hiermit erklärt Fitbit LLC, dass der Funkgerätetyp Modell FB511 mit den Funkausrüstungsverordnungen 2017 konform ist. Der vollständige Text der britischen Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar [www.fitbit.com/legal/safety-instructions](http://www.fitbit.com/legal/safety-instructions)



Vietnam



Sambia

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 9 / 78



Sicherheitserklärung

Dieses Gerät wurde getestet und entspricht der Sicherheitszertifizierung gemäß den Spezifikationen der EN-Norm EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013 und EN62368-1:2014 + A11:2017.

©2021 Fitbit LLC. Alle Rechte vorbehalten. Fitbit und das Fitbit-Logo sind Marken oder eingetragene Marken von Fitbit in den USA und anderen Ländern. Eine vollständige Liste der Fitbit-Marken findest du auf der [Fitbit-Markenliste](#). Erwähnte Marken von Drittanbietern sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.