

fitbit versa 4



Uživatelská příručka
Verze 1.4

Obsah

Začínáme	7
Obsah balení.....	7
Nabíjení hodinek	8
Nastavení hodinek Versa 4	9
Zobrazení údajů v aplikaci Fitbit	9
Odemknutí předplatného Fitbit Premium	10
Nošení hodinek Versa 4.....	11
Umístění při celodenním nošení a při cvičení	11
Zapínání řemínku	12
Dominantní ruka.....	13
Tipy na nošení a péči.....	14
Výměna řemínku	14
Odepnutí řemínku	14
Připojení řemínku	15
Základní informace.....	16
Procházení hodinkami Versa 4.....	16
Základní procházení.....	16
Tlačítkové zkratky	17
Rychlá nastavení	19
Dlaždice	20
Úprava nastavení	20
Displej.....	20
Vibrace a zvuk.....	20
Upozornění	20
Připomínky cílů	21
Tiché režimy.....	21
Zkratka	21
Hlasový asistent.....	21
Informace o hodinkách Versa 4	22
Kontrola stavu baterie	22
Nastavení zámku zařízení.....	23
Úprava vždy zapnutého displeje	23
Vypnutí obrazovky.....	24
Ciferníky, dlaždice a aplikace	25

Změna ciferníku.....	25
Změna uspořádání dlaždic.....	26
Správa aplikací.....	26
Otevření aplikace	26
Odstranění aplikací.....	26
Přeinstalace aplikací	27
Aktualizace aplikací	27
Úprava nastavení aplikace a oprávnění.....	27
Hlasový asistent	28
Nastavení integrované aplikace Amazon Alexa	28
Používání hlasového asistenta.....	28
Prohlídka budíků, připomínek a časovačů Alexy.....	29
Životní styl	30
Počasí	30
Najít telefonu	31
Aplikace Mapy Google.....	31
Upozornění z telefonu	32
Nastavení upozornění	32
Zobrazení příchozích upozornění	32
Správa upozornění.....	33
Vypnutí upozornění	33
Přijmutí nebo odmítnutí telefonních hovorů.....	34
Přijmutí hovorů přes zápěstí.....	35
Odpovídání na zprávy (telefony se systémem Android)	36
Měření času	37
Nastavení budíku	37
Vypnutí nebo odložení budíku.....	37
Použití časovače nebo stopek.....	38
Měření času na stopkách.....	38
Sledování uplynulé doby pomocí časovače odpočítávání	38
Aktivita akvalita života	39
Zobrazení statistik.....	39
Sledování denního cíle pro aktivitu	40
Výběr cíle	40
Sledování hodinové aktivity	41
Sledování spánku	41

Stanovení spánkového cíle	42
Získání přehledu o dlouhodobém chování ve spánku	42
Informace o spacích návycích	42
Sledujte svou menstruaci	42
Trénink řízeného dýchání	43
Prohlídka skóre zvládnání stresu	44
Rozšířené zdravotní metriky	44
Cvičení a zdravotní stav srdce	45
Automatické sledování cvičení	45
Sledování a analýza cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení.....	46
Přizpůsobení nastavení cvičení	48
Kontrola přehledu tréninku	48
Kontrola srdečního tepu	49
Vlastní zóny srdečního tepu	50
Získávání minut v aktivní zóně	50
Příjem upozornění k srdečnímu tepu	51
Kontrola skóre každodenní připravenosti.....	52
Zobrazení skóre kondice srdce	52
Sdílení aktivity.....	52
Bezkontaktní platby	53
Použití kreditní a debetní karty	53
Nastavení bezkontaktních plateb.....	53
Nakupování	54
Změna výchozí karty	55
Placení za dopravu.....	55
Aktualizace, restartování a vymazání	56
Aktualizace hodinek Versa 4.....	56
Restartování hodinek Versa 4	56
Vypnutí hodinek Versa 4	57
Vymazání obsahu a nastavení v hodinkách Versa 4.....	57
Poradce při potížích.....	58
Chybí signál srdečního tepu.....	58
Chybí signál GPS.....	58
Jiné problémy	59
Obecné informace a parametry	60
Snímače a součásti.....	60

Materiály.....	60
Bezdrátová technologie.....	60
Haptická odezva	60
Baterie.....	60
Paměť	61
Displej.....	61
Velikost řemínku	61
Podmínky okolního prostředí.....	61
Další informace	62
Podmínky vrácení a záruka.....	62
Regulatory and Safety Notices	63
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	63
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	64
European Union (EU)	65
Argentina	67
Australia and New Zealand.....	67
Ghana	67
Indonesia.....	67
Israel	67
Japan.....	68
Kingdom of Saudi Arabia	68
Malaysia.....	68
Mexico.....	68
Morocco	69
Nigeria.....	69
Oman.....	69
Paraguay	69
Philippines	70
Serbia	70
Singapore.....	70
South Korea	70
Taiwan.....	70
Thailand.....	74
United Arab Emirates.....	74
United Kingdom	75
Vietnam	75
About the Battery	76
IP Rating.....	76
Safety Statement.....	76

Regulatory Markings	76
---------------------------	----

Začínáme

Mějte přehled o své kondici a zlepšete výsledky tréninkových sestav s hodinkami Fitbit Versa 4 od Googlu.

Vyhradte si chvilku a přečtěte si bezpečnostní informace v plném znění na adrese fitbit.com/safety. Hodinky Versa 4 neslouží k poskytování lékařských ani vědeckých údajů.

Obsah balení

V balení s hodinkami Versa 4 najdete:



Hodinky s malým řemínkem
(barevné provedení a materiál
se mohou lišit)



Nabíjecí kabel



Velký řemínek

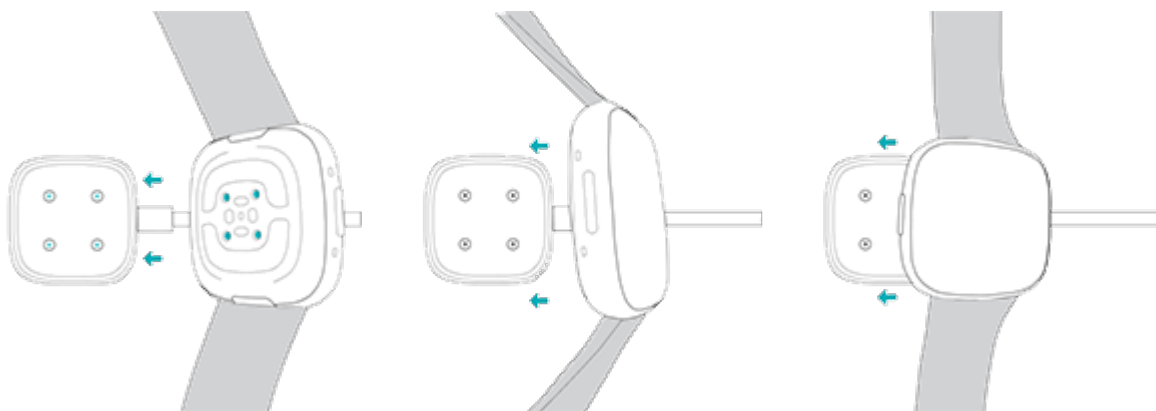
Odnímatelné řemínky k hodinkám Versa 4 jsou k dostání v různých barevných provedeních a z různého materiálu a prodávají se samostatně.

Nabíjení hodinek

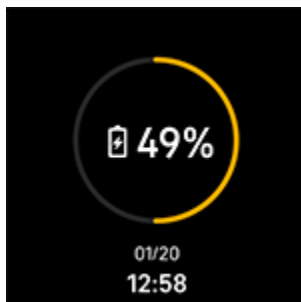
Plně nabité hodinky Versa 4 vydrží minimálně 6 dní. Výdrž baterie a nabíjecí cykly se liší v závislosti na používání a jiných faktorech. Skutečné výsledky proto budou odlišné.

Jak hodinky Versa 4 nabít:

1. Zastrčte nabíjecí kabel do USB portu na počítači, síťové USB nabíječky s certifikací UL nebo do jiného nabíjecího zařízení s nízkým výkonem.
2. Držte druhý konec nabíjecího kabelu u portu na zadní straně hodinek, dokud se nepřichytí pomocí magnetu. Ujistěte se, že jsou kontakty na nabíjecím kabelu zarovnané s portem na zadní straně hodinek.



Nabíjením hodinek Versa 4 po dobu 12 minut prodloužíte výdrž baterie o 24 hodin. Zatímco se hodinky nabíjejí, zapněte obrazovku dvojím klepnutím na obrazovku nebo stisknutím tlačítka. Plné nabití trvá přibližně 1-2 hodiny.



Nastavení hodinek Versa 4

Nastavte si hodinky Versa 4 prostřednictvím aplikace Fitbit pro iPhone a iPad nebo pro telefony se systémem Android. Aplikace Fitbit je kompatibilní s většinou oblíbených telefonů. Kompatibilitu konkrétního telefonu s aplikací Fitbit můžete ověřit na adrese fitbit.com/devices.



Jak začít:

1. Stáhněte si aplikaci Fitbit:
 - [Apple App Store](#) – iPhone,
 - [obchod Google Play](#) – telefony se systémem Android.
2. Nainstalujte aplikaci a otevřete ji.
3. Klepněte na **Přihlásit se přes Google** a řiďte se pokyny na obrazovce k nastavení zařízení.

Po dokončení nastavení si projděte příručku, abyste se lépe obeznámili s novými hodinkami, a pak prozkoumejte aplikaci Fitbit.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Zobrazení údajů v aplikaci Fitbit

Otevřete si aplikaci Fitbit na telefonu a prohlédněte si údaje o svých zdravotních metrikách, aktivitách a spánku, vyberte si trénink či relaci vnímavosti a tak podobně.

Odemknutí předplatného Fitbit Premium

Fitbit Premium je vašim potřebám přizpůsobený zdroj v aplikaci Fitbit, který vám pomáhá zůstat aktivní, kvalitně spát a zvládat stres. Předplatné Premium nabízí programy šité na míru vašim zdravotním a kondičním cílům, personalizované přehledy, stovky tréninků od fitness značek, vedené meditace a tak podobně.

Zákazníci si mohou v aplikaci Fitbit vyzkoušet bezplatnou zkušební verzi předplatného Fitbit Premium.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

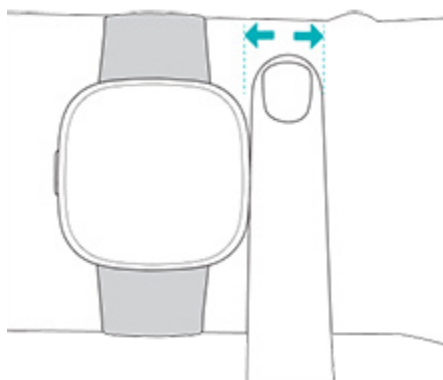
Nošení hodinek Versa 4

Nasadte si hodinky Versa 4 na zápěstí. Pokud potřebujete připojit řemínek jiné velikosti nebo jste si koupili jiný řemínek, přečtěte si pokyny v části „[Výměna řemínku](#)“ na stránce 14.

Umístění při celodenním nošení a při cvičení

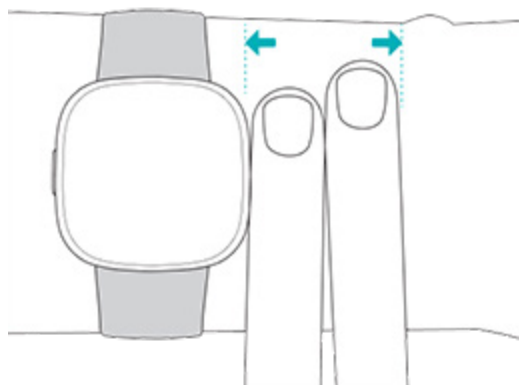
Když zrovna necvičíte, noste hodinky Versa 4 na šířku jednoho prstu nad zápěstními kůstkami.

Je důležité, abyste po každém dlouhodobějším nošení nechali zápěstí odpočinout a hodinky si na přibližně jednu hodinu sundali. Doporučujeme vám, abyste si hodinky sundali, když se půjdete sprchovat. Přestože je sprchování s hodinkami možné, jejich sundáním snížíte riziko kontaktu s mýdly, šampony a kondicionéry, které by mohly způsobit trvalé poškození hodinek a podráždit kůži.



Za účelem optimalizace sledování srdečního tepu při cvičení:

- Před tréninkem si řemínek posuňte o něco výše, aby vám zařízení na zápěstí lépe sedělo. Pokud by vám to bylo nepříjemné, řemínek povolte. Pokud se situace nezlepší, zařízení sejměte a nechte ruku odpočinout.



- Noste hodinky na vnější straně zápěstí a dbejte na to, aby se zařízení dotýkalo vaší kůže.

Zapínání řemínku

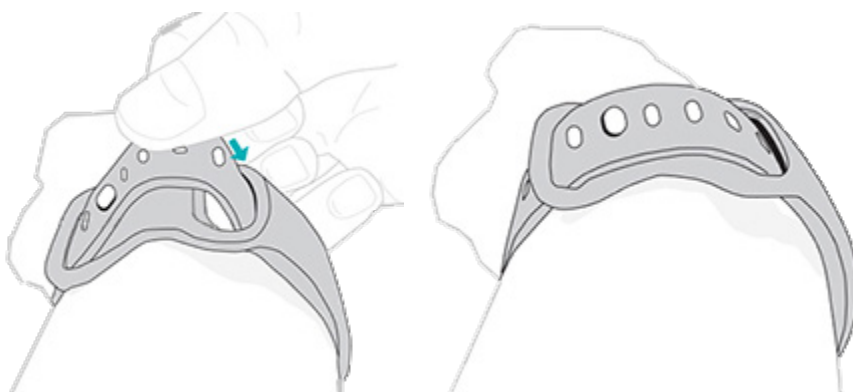
1. Položte si hodinky Versa 4 na zápěstí.
2. Provlečte spodní řemínek prvním očkem v horním řemínku.



3. Utáhněte řemínek, aby vám pohodlně seděl, a zatlačte trn do jedné z dírek v řemínku. Pokud používáte některou z posledních dvou dírek v menším řemínku, doporučujeme vám vyměnit jej za větší řemínek, který vám pak bude sedět bezpečněji. Pokyny najdete v části „[Výměna řemínku](#)“ na stránce [14](#).







4. Protahujte volný konec řemínku druhým očkem, dokud nebude těsně přiléhat k zápěstí. Ujistěte se, že vás náramek neškrtí. Nenoste jej příliš napevno, aby se mohl na zápěstí lehce pohybovat.



Dominantní ruka

Abyste získali co nejpřesnější výsledky, musíte označit, zda hodinky Versa 4 nosíte na dominantní nebo nedominantní ruce. Dominantní ruka je ta, kterou píšete a jíte. Ve výchozím nastavení Zápěstí je nastavena nedominantní ruka. Pokud hodinky Versa 4 nosíte na dominantní ruce, změňte nastavení Zápěstí v aplikaci Fitbit:

Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu v levém horním rohu 
dlaždici Versa 4  **Zápěstí**  **Dominantní**.

Tipy na nošení a péči

- Náramek a zápěstí si pravidelně umývejte čisticím prostředkem bez mýdla.
- Pokud se vám hodinky při nějaké aktivitě namočí, sejměte je a úplně osušte.
- Čas od času si hodinky sejměte.
- Pokud dojde k podráždění pokožky, hodinky si sundejte a obraťte se na zákaznickou podporu. Další informace najdete na adrese fitbit.com/productcare.

Další informace najdete na stránce [Fitbit – nošení a péče](#).

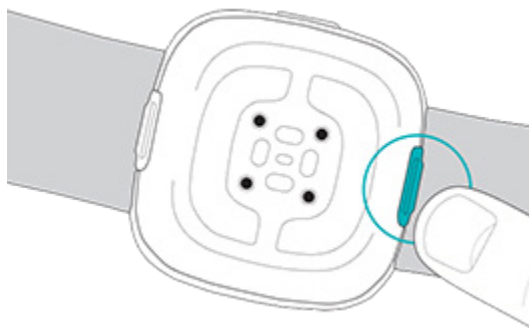
Výměna řemínku

Hodinky Versa 4 se dodávají s malým připevněným řemínkem a velkým spodním řemínkem, který je součástí balení. Vrchní i spodní řemínek je možné vyměnit za doplňkové řemínky, které se prodávají samostatně na webu fitbit.com. Rozměry řemínku najdete v části „Velikost řemínku“ na stránce 61.

Řemínky Fitbit Sense, Fitbit Sense 2 a Fitbit Versa 3 jsou kompatibilní s hodinkami Versa 4.

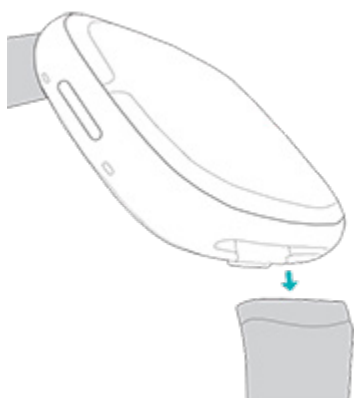
Odepnutí řemínku

1. Obráťte hodinky Versa 4 a najděte zámkový řemínek.



2. Zámek uvolněte posunutím plochého tlačítka k řemínku.

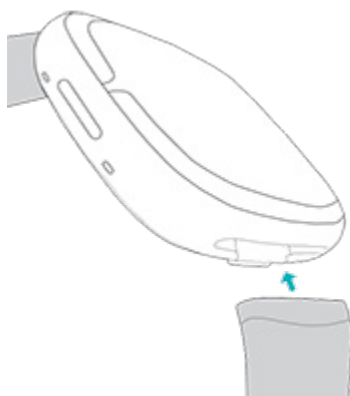
3. Opatrně pásek od hodinek odpojte.



4. Stejný postup zopakujte na druhé straně.

Připojení řemínku

Řemínek připojíte tak, že ho budete nasouvat na konec hodinek, dokud neuslyšíte zacvaknutí a nezapadne na místo. Řemínek s očky a trnem se připojuje k horní části hodinek.



Základní informace

Přečtěte si, jak spravovat nastavení, nastavit osobní kód PIN, procházet obrazovku a zkontrolovat stav baterie.

Procházení hodinkami Versa 4

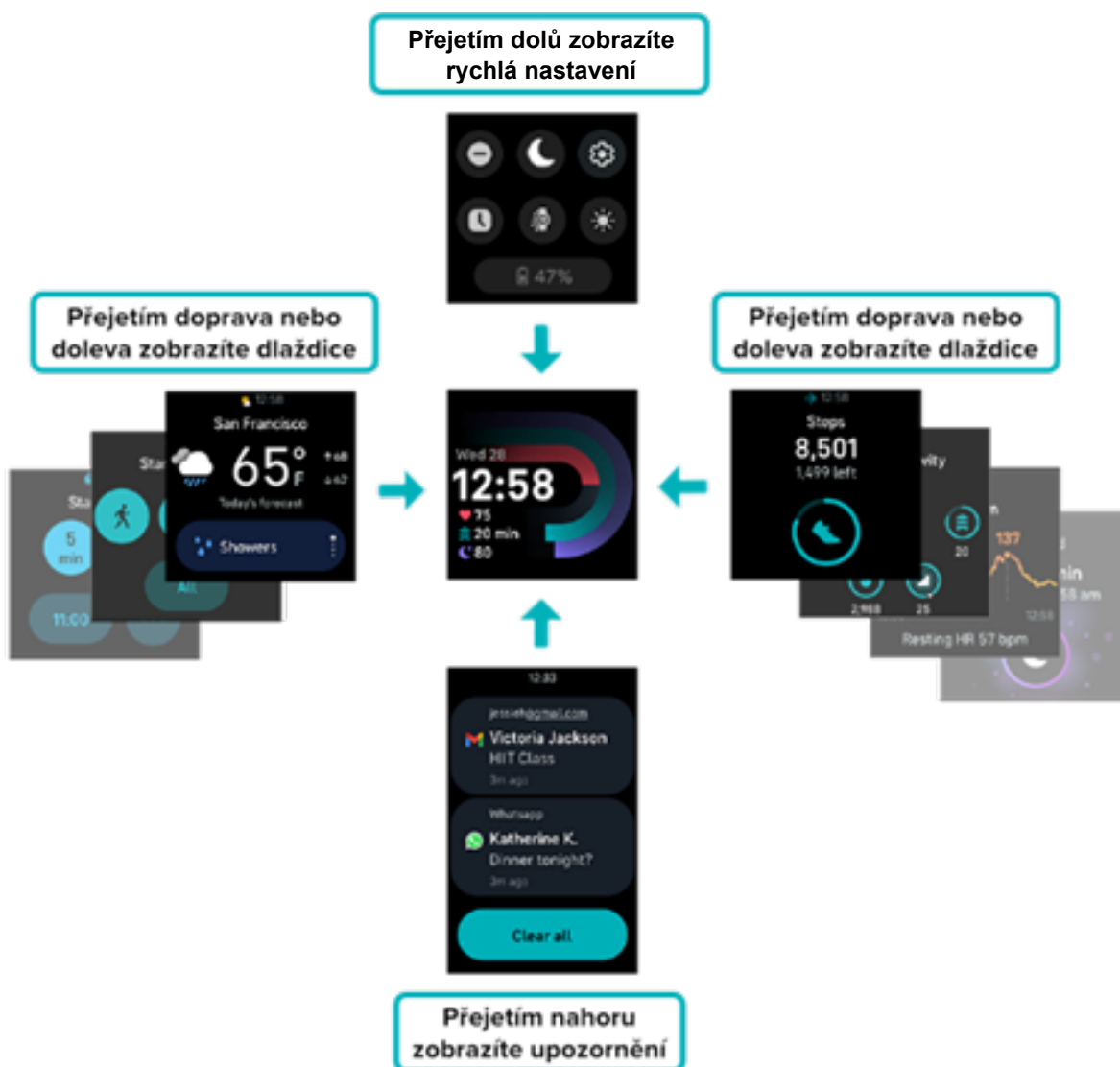
Hodinky Versa 4 disponují barevným dotykovým displejem s aktivní maticí (AMOLED) a jedním tlačítkem.

Procházet hodinkami Versa 4 můžete klepnutím na obrazovku, přejetím prstem ze strany na stranu, nahoru a dolů nebo stisknutím tlačítka. Obrazovka hodinek se při nečinnosti vypne, aby šetřila baterii. Výjimkou je případ, kdy máte zapnuté nastavení Vždy zapnutý displej. Další informace najdete v části „[Úprava vždy zapnutého displeje](#)“ na stránce [23](#).

Základní procházení

Výchozí obrazovkou je ciferník.

- Přejetím dolů si zobrazíte rychlá nastavení.
- Přejetím nahoru si zobrazíte upozornění.
- Přejetím doleva nebo doprava si zobrazíte dlaždice.
- Stisknutím tlačítka otevřete nabídku aplikací nebo se vrátíte na ciferník.
- Stisknutím a přidržením prstu na ciferníku můžete přepínat mezi uloženými ciferníky.



Tlačítkové zkratky

Použitím tlačítka získáte rychlý přístup k bezkontaktním platbám, hlasovému asistentovi, rychlým nastavením nebo oblíbeným aplikacím.





Stiskněte tlačítko

Stisknutím tlačítka se vrátíte na ciferník. Stisknutím tlačítka, když je zobrazený ciferník, si otevřete seznam aplikací nainstalovaných na hodinkách.

Stiskněte a podržte tlačítko

Podržením tlačítka po dobu 1 sekundy aktivujete zvolenou funkci. Při prvním použití tlačítkové zkratky vyberte, jakou funkci má aktivovat. Pokud chcete funkci









aktivovanou podržením tlačítka změnit, otevřete aplikaci Nastavení  na hodinkách a klepněte na **Zkratka**. Zkontrolujte, zda je zkratka ke dlouhému stisknutí tlačítka zapnutá , a pak klepnutím na **Dlouhé stisknutí** vyberte požadovanou aplikaci.

Dvakrát stiskněte tlačítko

Dvojím stisknutím tlačítka otevřete zkratky k hlasovému asistentovi, rychlým nastavením, upozorněním a bezkontaktní platbě. Klepnutím na zkratku otevřete příslušnou možnost.

Rychlá nastavení

Přejetím dolů po ciferníku si zobrazíte rychlá nastavení.

<p>Nerušit </p>	<p>Když je aktivní režim Nerušit:</p> <ul style="list-style-type: none">• Upozornění, oslavy cílů a připomínky jsou ztlumené.• Ikona Nerušit  se rozsvítí v rychlých nastaveních. <p>Nastavení Nerušit a režim spánku nemohou být zapnuté současně.</p>
<p>Režim spánku </p>	<p>Když je zapnuté nastavení režimu spánku:</p> <ul style="list-style-type: none">• Upozornění, oslavy cílů a připomínky jsou ztlumené.• Jas obrazovky je ztlumený.• Ciferník Vždy zapnutý displej je vypnutý.• Když obrátíte zápěstí, obrazovka zůstane tmavá.• Ikona režimu spánku  se rozsvítí v rychlých nastaveních. <p>Režim spánku se vypne automaticky, když si nastavíte plán. Další informace najdete v části „Úprava nastavení“ na stránce 20.</p> <p>Nastavení Nerušit a režim spánku nemohou být zapnuté současně.</p>
<p>Nastavení </p>	<p>Pokud chcete provést další nastavení, otevřete aplikaci Nastavení klepnutím na ikonu Nastavení. Další informace najdete v části „Úprava nastavení“ na stránce 20.</p>
<p>Probuzení obrazovky </p>	<p>Pokud máte nastavené probuzení obrazovky Jen tlačítkem, zapnete displej stisknutím tlačítka nebo klepnutím na obrazovku.</p>
<p>Jas </p>	<p>Upravíte jas obrazovky.</p>
<p>Vždy zapnutý displej </p>	<p>Zapnete nebo vypnete nastavení Vždy zapnutý displej. Další informace najdete v části „Úprava vždy zapnutého displeje“ na stránce 23.</p>

Dlaždice

Přejížděním po ciferníku doleva nebo doprava můžete procházet dlaždicemi. Podívejte se, jak se vám daří plnit denní cíl, zobrazte si souhrn dnešních aktivit, kontrolujte si srdeční tep během dne, zobrazte si nejnovější metriky spánku, nastavte si časovač, pusťte se do cvičení nebo se podívejte na předpověď počasí.

Prizpůsobte hodinky svým potřebám změnou nastavení, jaké dlaždice chcete používat a v jakém pořadí se mají zobrazovat. Další informace najdete v části „[Změna uspořádání dlaždic](#)“ na stránce 26.

Úprava nastavení

Správa základních nastavení v aplikaci Nastavení :

Displej

Jas	Změníte jas obrazovky.
Probuzení obrazovky	Změníte, jestli se má obrazovka zapnout, když obrátíte zápěstí.
Časový limit obrazovky	Upravíte délku času před vypnutím obrazovky nebo přepnutím na ciferník Vždy zapnutý displej.
Vždy zapnutý displej	Zapnete nebo vypnete nastavení Vždy zapnutý displej. Další informace najdete v části „ Úprava vždy zapnutého displeje “ na stránce 23.

Vibrace a zvuk

Vibrace	Upravíte sílu vibrací hodinek.
Mikrofon	Vyberete, zda hodinky budou mít přístup k mikrofonu.



Upozornění

Indikátor Nepřečteno	Vyberete, jestli chcete, aby se ve spodní části ciferníku zobrazovala ikona, když máte nepřečtená upozornění.
----------------------	---

Připomínky cílů

Cílové minuty v aktivní zóně	Zapnete nebo vypnete týdenní upozornění k cíli pro minuty v aktivní zóně.
------------------------------	---

Tiché režimy

Režim soustředění	Vypnete upozornění během používání aplikace Cvičení  .
Nerušit	Vypnete všechna upozornění.
Režim spánku	<p>Upravíte nastavení režimu spánku  i nastavení plánu, kdy se má tento režim automaticky zapnout a vypnout.</p> <p>Postup nastavení plánu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. V oddílu Režim spánku klepněte na Naplánovat režim.2. Klepněte na čas zahájení a ukončení a upravte, kdy se má režim zapnout a vypnout. Přejetím nahoru nebo dolů změňte čas a klepnutím na čas tento čas vyberte. Režim spánku se v naplánovanou dobu automaticky vypne, dokonce i když ho zapnete ručně.
Upozornění ze služby Alexa	Vypnete upozornění z aplikace Amazon Alexa.

Zkratka

Dlouhé stisknutí tlačítka	Vyberte aplikaci nebo funkci, kterou chcete otevřít, když stisknete a podržíte tlačítko.
---------------------------	--

Hlasový asistent

Hlasový asistent	Zapnete nebo vypnete hlasového asistenta.
Zvukové odpovědi	Vyberete, zda má hlasový asistent používat reproduktor hodinek.

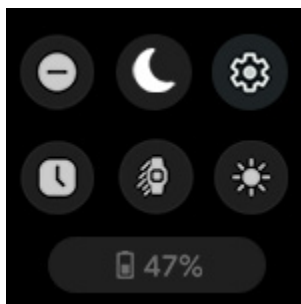
Informace o hodinkách Versa 4

Informace o systému	Zobrazíte si číslo verze firmwaru nainstalovaného v hodinkách.
Informace o předpisech	Zobrazíte si informace o právních předpisech týkajících se hodinek.
Resetovat tovární nastavení	Vymažete všechny informace o zařízení. Další informace najdete v části „ Vymazání hodinek Versa 4 “ na stránce 57 .

Klepnutím na nastavení toto nastavení upravíte. Přejetím nahoru si zobrazíte úplný seznam nastavení.

Kontrola stavu baterie

Přejedte dolů po ciferníku. Stav baterie se zobrazuje v dolní části obrazovky.



Když je baterie téměř vybitá (8 % nebo méně):


- Jas obrazovky se ztlumí.
- Síla vibrací se nastaví na lehkou.
- Pokud sledujete cvičení prostřednictvím GPS, sledování přes GPS se vypne.
- Vždy zapnutý displej se vypne.
- Nemůžete používat funkci hlasového asistenta.
- Nemůžete používat rychlé odpovědi.

Nabijte hodinky Versa 4, abyste tyto funkce mohli používat nebo upravovat.

Nastavení zámku zařízení

Pokud si chcete hodinky zabezpečit, zapněte v aplikaci Fitbit zámek zařízení. K odemknutí hodinek pak budete muset zadat osobní 4místný kód PIN. Pokud si na hodinkách nastavíte bezkontaktní platby, zámek zařízení se zapne automaticky a vy budete muset nastavit kód. Pokud bezkontaktní platby nepoužíváte, zámek zařízení je volitelný.

Jak zapnout zámek zařízení nebo resetovat kód PIN v aplikaci Fitbit:

Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu v levém horním rohu ➤ dlaždici Versa 4 ➤ **Zámek zařízení**.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

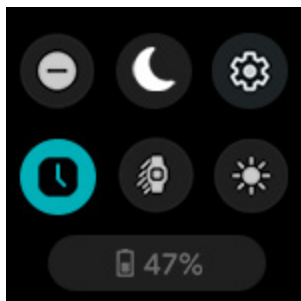
Úprava vždy zapnutého displeje

Po zapnutí režimu vždy zapnutého displeje se na hodinkách bude zobrazovat čas, i když právě nebudete pracovat s obrazovkou. Režim vždy zapnutého displeje má řada ciferníků a také některé aplikace.



Pokud chcete režim vždy zapnutého displeje zapnout nebo vypnout, přejetím dolů po ciferníku otevřete rychlá nastavení. Klepněte na ikonu vždy zapnutého displeje





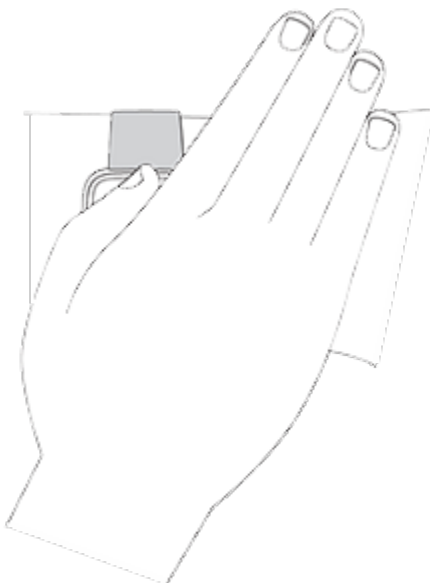
Připomínáme, že zapnutí této funkce má vliv na výdrž baterie hodinek. Když je režim vždy zapnutého displeje zapnutý, je hodinky Versa 4 třeba nabíjet častěji.

Vždy zapnutý displej se automaticky vypne, když bude baterie hodinek téměř vybitá.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Vypnutí obrazovky

Pokud chcete vypnout obrazovku hodinek, když ji nepoužíváte, krátce zakryjte ciferník druhou rukou nebo obraťte zápěstí směrem od sebe.



Připomínáme, že když nastavení Vždy zapnutý displej zapnete, obrazovka se nevypne.




Ciferníky, dlaždice a aplikace

[Galerie Fitbit](#) nabízí aplikace a ciferníky, díky kterým můžete hodinky přizpůsobit svým potřebám a které uspokojí různé zdravotní, kondiční, časoměrné a každodenní potřeby.









Změna ciferníku

Galerie Fitbit nabízí širokou škálu ciferníků, kterými svým hodinkám můžete dodat osobitost.


1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu v levém horním rohu  dlaždici Versa 4.
2. Klepněte na **Galerie**  kartu **Ciferníky**.
3. Projděte si dostupné ciferníky. Klepnutím na ciferník zobrazíte podrobný náhled.
4. Klepnutím na možnost **Instalovat** přidáte do hodinek Versa 4 ciferník.

Můžete si uložit až pět ciferníků a přepínat mezi nimi:

- Když si vyberete nový ciferník, automaticky se uloží, pokud už nemáte 5 uložených ciferníků.
- Jestliže se chcete podívat na ciferníky uložené v aplikaci Fitbit, klepněte na kartu Dnes   ikonu v levém horním rohu  obrázek vašeho zařízení  **Galerie**. Uložené ciferníky si můžete prohlédnout v části **Moje ciferníky**.
 - Ciferník odeberete klepnutím na příslušný ciferník  **Odebrat ciferník**.
 - Na uložený ciferník přepnete klepnutím na příslušný ciferník  **Vybrat**.
- Chcete-li přepínat mezi uloženými ciferníky na hodinkách, stiskněte a přidržte prst na aktuálním ciferníku.

Změna uspořádání dlaždic

Přejížděním po ciferníku doleva nebo doprava můžete procházet dlaždicemi. Jak spravovat, jaké dlaždice chcete používat a v jakém pořadí se mají zobrazovat:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu v levém horním rohu > obrázek vašeho zařízení > **Galerie**.
2. V části Moje dlaždice na kartě Versa 4 klepněte na možnost **Spravovat**.
 - Pokud chcete dlaždice přeorganizovat, klepněte na ikonu mřížky a přidržte ji. Přesuňte dlaždici v seznamu nahoru nebo dolů a pak ji pusťte na zvoleném novém místě.
 - Dlaždici smažete stisknutím ikony X > **Odebrat**.
 - Dlaždici přidáte klepnutím na **Přidat dlaždici** > klepnutím na dlaždici, kterou chcete přidat, a klepnutím na > **Instalovat**.

Upozorňujeme, že na hodinkách můžete mít nainstalovaných pouze 8 dlaždic. Pokud jste již tento počet vyčerpali, musíte před instalací další nové dlaždice nejprve odinstalovat některou z původních dlaždic.

Správa aplikací


Hodinky můžete přizpůsobit svým potřebám pomocí oblíbených aplikací.

Otevření aplikace


Stisknutím tlačítka, když je zobrazený ciferník, si zobrazíte aplikace nainstalované na hodinkách. Naposledy použité aplikace se zobrazují nahoře. Přetahováním nahoru můžete aplikacemi procházet. Chcete-li nějakou aplikaci otevřít, klepněte na ni.

Odstranění aplikací

Většinu aplikací nainstalovaných na hodinkách Versa 4 lze odstranit:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu v levém horním rohu > dlaždici Versa 4.
2. Klepněte na **Galerie**.
3. Klepněte na aplikaci, kterou chcete odebrat. Je možné, že při jejím hledání budete muset přejít nahoru.
4. Klepněte na **Odinstalovat**.

Přeinstalace aplikací


1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu v levém horním rohu > dlaždici Versa 4.
2. Klepněte na kartu **Galerie** > **Aplikace**.
3. Projděte si dostupné aplikace. Až najdete aplikaci, kterou chcete nainstalovat, klepněte na ni.
4. Klepnutím na možnost **Instalovat** přidáte do hodinek Versa 4 aplikaci.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Aktualizace aplikací

Příležitostně budete muset aplikace nainstalované na hodinkách Versa 4 aktualizovat.


Jak aplikaci aktualizovat:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu v levém horním rohu > dlaždici Versa 4.
2. Klepněte na možnost **Galerie**. Vyhledejte aplikaci, kterou chcete aktualizovat. Je možné, že při jejím hledání budete muset přejet nahoru.
3. Klepněte na tlačítko **Aktualizovat** vedle příslušné aplikace.

Úprava nastavení aplikace a oprávnění

Mnoho aplikací nabízí možnost upravit upozornění, udělit některá oprávnění a přizpůsobit zobrazované informace. Upozorňujeme, že pokud aplikacím odeberete jakákoli oprávnění, mohou přestat fungovat.


K nastavení přejdete takto:

1. S hodinkami poblíž klepněte v aplikaci Fitbit na kartu Dnes  > ikonu v levém horním rohu > obrázek vašeho zařízení.
2. Klepněte na **Galerie**.
3. Klepněte na aplikaci nebo ciferník, pro které chcete změnit nastavení. Je možné, že při hledání některých aplikací budete muset přejet nahoru.
4. Klepněte na **Nastavení** nebo **Oprávnění**.
5. Až provedete všechny potřebné změny, klepněte na šipku zpět.


Hlasový asistent

Stačí promluvit na hodinky a můžete kontrolovat počasí, nastavovat časovače a budíky, ovládat chytrá zařízení v domácnosti a spoustu dalšího.


Nastavení integrované aplikace Amazon Alexa

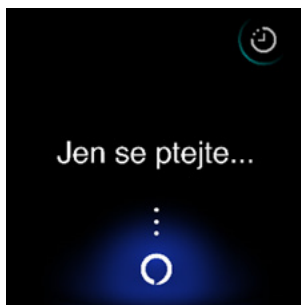
1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu v levém horním rohu > dlaždici Versa 4.
2. Klepněte na **Amazon Alexa** > **Přihlásit se přes Amazon**.
3. Klepněte na **Začínáme**.
4. Přihlaste se ke svému účtu na Amazonu nebo si v případě potřeby vytvořte nový.
5. Řiďte se pokyny na obrazovce a přečtěte si o tom, co Alexa umí. Klepnutím na **Zavřít** se vrátíte do nastavení zařízení v aplikaci Fitbit.

Postup změny jazyka, který Alexa dokáže rozpoznat:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu v levém horním rohu > dlaždici Versa 4.
2. Klepněte na **Amazon Alexa**.
3. Jazyk změňte klepnutím na aktuální jazyk. Klepnutím na **Odhlásit se** přestanete Alexu na hodinkách používat.

Používání hlasového asistenta

1. Otevřete aplikaci Alexa  na hodinkách. Připomínáme, že aplikace Fitbit musí být spuštěná na pozadí v telefonu.
2. Vyslovte požadavek.



Před jeho řečením nemusíte Alexu nijak oslovit. Příklady:

- Set a timer for 10 minutes.
- Nastavit budík na 8:00.
- What's the temperature outside?
- Remind me to make dinner at 6:00 p.m.
- How much protein is in an egg?
- Ask Fitbit to start a run.*
- Start a bike ride with Fitbit.*

* Pokud chcete požádat Alexu o otevření aplikace Cvičení na hodinkách, musíte nejprve nastavit možnosti Fitbit pro Alexu. Další informace najdete na v [souvisejícím článku nápovědy](#). Tyto příkazy jsou momentálně dostupné v angličtině, němčině, francouzštině, italštině, španělštině a japonštině.




Amazon Alexa není k dispozici ve všech zemích. Další informace najdete na adrese fitbit.com/voice.



Připomínáme, že oslovení Alexy hlasového asistenta na hodinkách neaktivuje – aby se zapnul mikrofon, musíte otevřít aplikaci hlasového asistenta na hodinkách. Po zavření hlasového asistenta nebo vypnutí obrazovky hodinek se mikrofon vypne.

Pokud chcete využívat další funkce, nainstalujte si na telefon aplikaci Amazon Alexa. Díky této aplikaci získají hodinky přístup k dalším možnostem Alexy.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Prohlídka budíků, připomínek a časovačů Alexy

1. Otevřete aplikaci Alexa  na hodinkách.
2. Klepněte na ikonu upozornění  a přejetím nahoru si zobrazte upozornění, připomínky a časovače.
3. Budík zapnete nebo vypnete tak, že na něj klepnete. Pokud chcete upravit nebo zrušit připomínku či časovač, klepněte na ikonu Alexa  a vyslovte svůj požadavek.

Upozorňujeme, že budíky a časovače Alexy jsou oddělené od těch, které si nastavíte v aplikaci Budíky  nebo v aplikaci Časovače .

Životní styl


Používejte aplikace a udržujte si díky nim přehled o tom, co je pro vás nejdůležitější. Pokyny k přidávání a odebírání aplikací najdete v části „[Ciferníky, dlaždice a aplikace](#)“ na stránce [25](#).

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Počasí

V aplikaci Počasí na hodinkách můžete sledovat předpověď počasí pro svou aktuální polohu a další dvě lokality podle svého výběru.

Podívejte se na předpověď počasí v místě, kde se nacházíte, na dlaždicích. Přejíždějte doleva nebo doprava po ciferníku, dokud nenajdete dlaždici Počasí. Klepáním na panel ve spodní části obrazovky můžete přecházet dokola mezi aktuální oblačností, předpovědí nadcházejících teplot, pravděpodobností srážek a kvalitou ovzduší.


Klepnutím na jakékoli jiné místo na dlaždici otevřete aplikaci Počasí , kde najdete další podrobnosti a předpověď počasí pro další dvě lokality podle svého výběru.

Pokud se počasí pro vaši stávající lokalitu nezobrazí, zkontrolujte, zda jste zapnuli služby zjišťování polohy pro aplikaci Fitbit. Jestliže změníte lokalitu nebo nevidíte aktuální údaje pro stávající lokalitu, sesynchronizujte hodinky, aby se vám zobrazila nová lokalita a nejnovější údaje v aplikaci nebo na dlaždici Počasí.

Vyberte jednotku teploty v aplikaci Fitbit. Další informace najdete na [v souvisejícím článku nápovědy](#).



Jak přidat nebo odebrat město:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu v levém horním rohu > dlaždici Versa 4.
2. Klepněte na **Galerie**.
3. Klepněte na aplikaci **Počasí**. Je možné, že při jejím hledání budete muset přejít nahoru.
4. Klepnutím na **Nastavení** > **Přidat město** přidejte až dvě další lokality nebo klepnutím na **Upravit** > ikonu X lokalitu odeberte. Upozorňujeme, že aktuální lokalitu odstranit nemůžete.

Najítí telefonu

K najítí svého telefonu můžete použít aplikaci Najít telefon .


Požadavky:

- Hodinky musejí být připojeny k telefonu (spárovány), který chcete najít.
- Na telefonu musí být zapnutá funkce Bluetooth a telefon se musí nacházet do vzdálenosti 10 metrů od zařízení Fitbit.
- Na pozadí v telefonu vám musí běžet aplikace Fitbit.
- Telefon musí být zapnutý.

Postup najítí telefonu:

1. Otevřete aplikaci Najít telefon na hodinkách.
2. Klepněte na **Najít telefon**. Telefon hlasitě zazvoní.
3. Jakmile svůj telefon najdete, klepnutím na **Zrušit** zvonění ukončete.

Aplikace Mapy Google

Využijte detailní navigaci na zápěstí z aplikace Mapy Google  na hodinkách.


Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Upozornění z telefonu

Hodinky Versa 4 zobrazují upozornění na hovory, textové zprávy, události v kalendáři a aplikace z vašeho telefonu, abyste měli o všem přehled. Pokud chcete upozornění dostávat, udržujte hodinky do vzdálenosti 9 metrů od telefonu.

Nastavení upozornění

Zkontrolujte, zda máte v telefonu zapnutou funkci Bluetooth a zda váš telefon může přijímat upozornění (často v části Nastavení ➤ Upozornění). Pak upozornění nastavte:

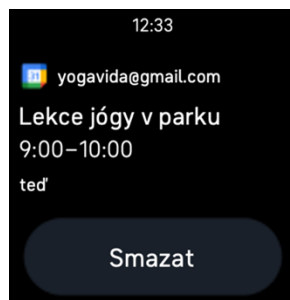
1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu v levém horním rohu ➤ dlaždicí Versa 4.
2. Klepněte na **Upozornění**.
3. Řiďte se pokyny na obrazovce a spárujte hodinky, pokud jste tak ještě neučinili. Upozornění na hovory, textové zprávy a události v kalendáři se zapnou automaticky.
4. Pokud chcete zapnout upozornění z aplikací nainstalovaných v telefonu, včetně aplikací Fitbit a WhatsApp, klepněte na **Upozornění aplikací** a zapněte upozornění, která chcete dostávat.

Upozorňujeme, že v případě, že používáte iPhone, budou hodinky Versa 4 zobrazovat upozornění ze všech kalendářů sesynchronizovaných s aplikací Kalendář. Jestliže používáte telefon se systémem Android, budou hodinky Versa 4 zobrazovat upozornění kalendáře z aplikace kalendáře, kterou jste vybrali během nastavování.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Zobrazení příchozích upozornění

Hodinky při přijetí nového upozornění zavibrují. Pokud si upozornění nepřečtete ihned, můžete to udělat později přejetím nahoru po ciferníku nebo dvojím stisknutím tlačítka a klepnutím na ikonu upozornění.



Správa upozornění

V hodinkách Versa 4 se uloží až 30 upozornění. Poté nově přijaté upozornění nahradí nejstarší upozornění.


Jak spravovat upozornění:

- Upozornění si zobrazíte přejetím nahoru po ciferníku a klepnutím je rozbalíte.
- Pokud chcete upozornění odstranit, klepnutím je rozbalte, přejedte dolů a klepněte na **Smazat**.
- Jestliže chcete smazat všechna upozornění najednou, přejíždějte nahoru, dokud se nedostanete na konec části s upozorněními, a klepněte na **Všechno smazat**.
- Pokud chcete z obrazovky s upozorněními odejít, stiskněte tlačítko nebo přejedte dolů.


Vypnutí upozornění

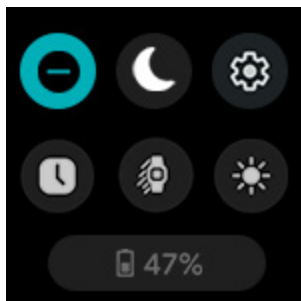
Můžete vypnout určitá upozornění v aplikaci Fitbit nebo všechna upozornění v rychlých nastaveních na hodinkách Versa 4. Po vypnutí všech upozornění hodinky nezavibrují a obrazovka se nezapne, když na váš telefon dojde upozornění.

Jak vypnout určitá upozornění:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit na svém telefonu klepněte na ikonu v levém horním rohu > dlaždici Versa 4 > **Upozornění**.
2. Vypněte upozornění, která na hodinkách nechcete přijímat.

Jak vypnout všechna upozornění:

1. Přejedte dolů po ciferníku a zobrazte si rychlá nastavení.
2. Klepněte na ikonu Nerušit . Vypnou se všechna upozornění včetně oslav cílů a připomínek.



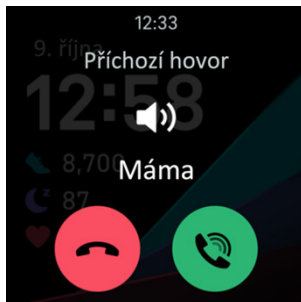
Upozorňujeme, že jestliže na telefonu používáte nastavení Nerušit, dokud toto nastavení nevypnete, hodinky nebudou žádná upozornění přijímat.

Přijmutí nebo odmítnutí telefonních hovorů




Pokud hodinky Versa 4 spárujete s iPhonem nebo telefonem se systémem Android, umožní vám přijímat nebo odmítat příchozí telefonní hovory.

Telefonní hovor přijmete klepnutím na zelenou ikonu telefonu na obrazovce hodinek. Telefonní hovor odmítnete klepnutím na červenou ikonu telefonu. Volající pak bude přesměrován do hlasové schránky.

Jméno volajícího se zobrazí v případě, že je dotyčná osoba uložena v seznamu kontaktů. Pokud tomu tak není, zobrazí se telefonní číslo.



Přijmutí hovorů přes zápěstí


Pokud si chcete nastavit hovory přes zápěstí, klepněte na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit na svém telefonu na ikonu v levém horním rohu  obrázek vašeho zařízení  **Hovory přes zápěstí**. Nastavení hovorů přes zápěstí provedete podle pokynů níže.

Telefon se systémem Android







Klepněte na jednotlivé požadavky nastavení a podle pokynů na obrazovce přijměte a zapněte všechna nezbytná oprávnění ke spárování a požadavky na ně.




- Připomínáme, že pokud uvidíte tlačítko **Zobrazit pokyny**, je možné, že používáte starší verzi aplikace Fitbit. Klepněte na **Zobrazit pokyny** a podle pokynů pro „iPhone“ na stránce 35 nastavte hovory přes zápěstí.

iPhone

1. Klepněte na **Spustit nastavení**.
2. Klepněte na telefonu na **Nastavení**  **Bluetooth**. Telefon vyhledá dostupná zařízení.
3. Pokud se vám jako dostupné zařízení zobrazí **Versa 4 Controls/Calls**, klepněte na ně. Na obrazovce telefonu se objeví číslo.
4. Jakmile se stejné číslo zobrazí na hodinkách, klepněte na **Spárovat**.
5. Vraťte se do aplikace Fitbit na telefonu. Klepnutím na **Hotovo** dokončete nastavení.

Přijetí hovoru pomocí režimu přes zápěstí:

1. Telefonní hovor přijmete klepnutím na zelenou ikonu telefonu  na hodinkách. Připomínáme, že váš telefon musí být poblíž a musí v něm být spuštěná aplikace Fitbit na pozadí.
2. S účastníkem hovoru mluvíte prostřednictvím hodinek. Jeho hlas uslyšíte z reproduktoru hodinek.
 - Hlasitost reproduktoru upravíte klepnutím na ikonu reproduktoru   ikonu minus  nebo ikonu plus . Přejetím doprava se vrátíte na předchozí obrazovku.
 - Klepnutím na ikonu mikrofonu  sami sebe ztlumíte. Toto ztlumení zrušíte klepnutím na stejnou ikonu.

- Pokud chcete přepnout na klávesnici, klepněte na ikonu tří teček  > **Klávesnice**. Přejetím doprava se vrátíte na předchozí obrazovku.
- V případě, že hovor chcete přepnout na telefon, klepněte na ikonu tří teček  > **Telefon**. Klepnutím na ikonu hodinek  hovor vrátíte zpět na hodinky.




3. Telefonní hovor ukončíte klepnutím na červenou ikonu telefonu .

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Odpovídání na zprávy (telefony se systémem Android)

Reagujte na textové zprávy a upozornění přímo z určitých aplikací na hodinkách pomocí přednastavených rychlých odpovědí nebo nadiktováním odpovědi do hodinek Versa 4. Pokud chcete odpovídat na zprávy z hodinek, mějte svůj telefon s aplikací Fitbit spuštěnou na pozadí poblíž.

Jak odpovědět na zprávu:

1. Otevřete upozornění, na které chcete zareagovat.
2. Vyberte si, jak na zprávu odpovíte:
 - Po klepnutí na ikonu mikrofonu  odpovězte na zprávu hlasem, který se následně převede na text. Jestliže chcete změnit jazyk rozpoznávaný mikrofonom, klepněte na **Jazyk**. Po dořeknutí odpovědi klepněte na **Odeslat** nebo to klepnutím na **Opakovat** zkuste znovu.
 - Klepněte na ikonu textu  a odpovězte na zprávu výběrem ze seznamu rychlých odpovědí.
 - Klepněte na ikonu emoji  a odpovězte na zprávu prostřednictvím emoji.


Další informace včetně rad, jak si rychlé odpovědi přizpůsobit, najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Měření času

Budíky vibrují, aby vás vzbudily nebo upozornily v nastavenou dobu. Můžete nastavit až 8 budíků, které se spustí jednou nebo během více dní v týdnu. Také můžete měřit čas na stopkách nebo nastavovat odpočítávání.

Připomínáme, že budíky a časovače, které si nastavíte pomocí hlasového asistenta, jsou oddělené od těch, které si nastavíte v aplikaci Budíky a v aplikaci Časovače. Další informace najdete v části „[Hlasový asistent](#)“ na stránce 28.



Nastavení budíku

V aplikaci Budíky  nastavte jednorázový nebo opakující se budík. Když se budík spustí, hodinky zavibrují.

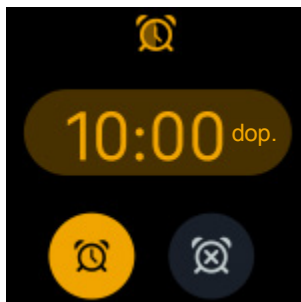
Když při nastavování budíku zapnete Chytré probuzení, hodinky vám během 30 minut před nastaveným budíkem najdou nejpříhodnější dobu na probuzení. Tím zabráníte, aby vás probudil z hlubokého spánku, takže se s vyšší pravděpodobností budete probouzet odpočatí. Pokud se Chytrému probuzení nejpříhodnější dobu na probuzení najít nepodaří, budík vás upozorní v nastavený čas.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Vypnutí nebo odložení budíku

Když se budík spustí, hodinky zavibrují. Jestliže budík chcete vypnout, klepněte na ikonu budíku . Pokud chcete budík o 9 minut odložit, klepněte na ikonu odložení .

Budík můžete odložit, kolikrát chcete. Hodinky Versa 4 přejdou automaticky do režimu odložení v případě, že budík budete déle než jednu minutu ignorovat.







Použití časovače nebo stopek



Hodinky vám umožňují měřit čas na stopkách nebo nastavit odpočítávání pomocí časovače. Stopky i časovač můžete používat současně.

S aktivním režimem vždy zapnutého displeje se stopky nebo odpočítávání na obrazovce budou zobrazovat, dokud neskončí nebo dokud příslušnou aplikaci nezavřete.

Měření času na stopkách

1. Otevřete na hodinkách aplikaci Časovače .
2. V oddílu Stopky klepněte na **Spustit**.
3. Stopky spustíte klepnutím na ikonu přehrání .
4. Zastavíte je klepnutím na ikonu pozastavení .
5. Stopky resetujete klepnutím na ikonu resetování .

Sledování uplynulé doby pomocí časovače odpočítávání


1. Přejížděním doleva nebo doprava po ciferníku hodinek najdete dlaždici Časovače.
2. Časovač spustíte klepnutím.
 1. Pokud vámi požadovaná délka není uvedena, klepněte na ikonu nabídky  **Přidat časovač**.
 2. Časovač nastavíte přejetím nahoru nebo dolů.
 3. Časovač spustíte klepnutím.
3. Když časovač běží, můžete z dané dlaždice odejít. Podívat se na zbývající dobu na časovači můžete po návratu na dlaždici Časovače. Stisknutím ikony pozastavení  časovač pozastavíte a klepnutím na ikonu X jej zrušíte. Jakmile nastavená doba uplyne, zařízení zabliká a zavibruje.
4. Upozornění vypnete klepnutím na ikonu zaškrtnutí nebo stisknutím tlačítka.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Aktivita akvalita života

Kdykoli máte hodinky Versa 4 nasazené, nepřetržitě sledují různé statistiky, například hodinovou aktivitu, srdeční tep a spánek. Údaje se po celý den automaticky synchronizují s aplikací Fitbit.

Zobrazení statistik

Přejížděním doleva nebo doprava po ciferníku najdete dlaždici Dnešní aktivita, na které jsou uvedeny vaše denní minuty v aktivní zóně, kroky, kilokalorie, překonaná vzdálenost a vystoupaná podlaží. Podrobnější informace a další statistiky najdete po klepnutí na dlaždici a otevření aplikace Dnes , například:

Minuty v aktivní zóně	Dnes získané minuty v aktivní zóně a počet minut v aktivní zóně, které aktuálně získáváte za minutu.
Spálené kilokalorie	Dnes spálené kilokalorie a pokrok směrem ke splnění denního cíle
Vzdálenost	Dnes překonaná vzdálenost a pokrok směrem ke splnění denního cíle
Cvičení	Počet dní, v nichž jste tento týden dosáhli cíle cvičení.
Podlaží	Dnes vystoupaná podlaží a pokrok směrem ke splnění denního cíle
Srdeční tep	Aktuální srdeční tep a zóna srdečního tepu
Hodinová aktivita	Dnešní počet hodin, v nichž jste dosáhli svého hodinového cíle pro aktivitu.
Menstruační zdraví	Informace o aktuální fázi vašeho menstruačního cyklu (pokud lze uplatnit)
Vnímavost	Počet cvičení vnímavosti dokončených tento týden a pokrok na cestě k vašemu cíli
Saturace krve kyslíkem	Vaše nejnovější průměrná hodnota SpO2 v klidu
Připravenost (pouze pro předplatné Premium)	Vaše skóre každodenní připravenosti
Srdeční tep v klidu	Váš srdeční tep v klidu
Spánek	Délka spánku a skóre spánku

Kroky	Dnes ušlé kroky a pokrok směrem ke splnění denního cíle
Skóre zvládání stresu	Vaše denní skóre zvládání stresu a počet zamyšlení, které jste dnes zaznamenali.

Chcete-li statistiky přeskupit, stiskněte a podržte jednu řadu a přesuňte ji nahoru nebo dolů. Přetažením statistiky doleva tuto statistiku skryjete. Skryté statistiky vrátíte zpět klepnutím na **Přidat statistiky** ve spodní části obrazovky.

Úplnou historii a další informace zjišťované hodinkami najdete v aplikaci Fitbit.

Sledování denního cíle pro aktivitu

Hodinky Versa 4 sledují váš pokrok směrem ke splnění zvoleného denního cíle pro aktivitu. Jakmile tohoto cíle dosáhnete, hodinky zavibrují a zobrazí oslavu.

Výběr cíle

Stanovte si cíl, který vám pomůže vykročit po cestě k upevnění zdraví a kondice. Na začátku je vaším cílem ujít 10 000 kroků za den. Počet kroků můžete změnit nebo si můžete vybrat jiný cíl pro aktivitu.

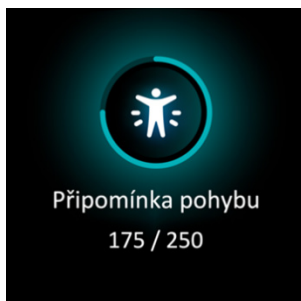
Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Sledujte svůj pokrok směrem ke splnění cíle na hodinkách Versa 4. Další informace najdete v části „[Zobrazení statistik](#)“ na stránce [39](#).

Sledování hodinové aktivity

Hodinky Versa 4 vám pomáhají zůstat aktivní po celý den, protože sledují, kdy jste v nečinnosti, a připomínají vám, abyste se hýbali.

Připomenutí vás nutí ujít alespoň 250 kroků za hodinu. Pokud 250 kroků za hodinu neujdete, 10 minut před jejím uplynutím ucítíte zavibrování a uvidíte připomenutí na obrazovce. Jestliže po připomenutí cíl ujít 250 kroků splníte, ucítíte druhé zavibrování a uvidíte zprávu s blahopřáním.



Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Sledování spánku

Pokud si hodinky Versa 4 ponecháte na ruce, když půjdete spát, budou automaticky sledovat základní statistiky vašeho spánku, například čas spánku, fáze spánku (čas strávený ve fázi REM, lehkém spánku a hlubokém spánku) a skóre spánku (kvalitu vašeho spánku).

Hodinky Versa 4 také po celou noc sledují zaznamenané kolísání kyslíku, což může pomoci odhalit potenciální poruchy dýchání, teplotu kůže, aby zjistily, jak se liší od vaší základní teploty, a hodnoty SpO2, které představují odhadované množství kyslíku ve vaší krvi.

Jestliže si chcete zobrazit spánkové statistiky, po probuzení synchronizujte hodinky a zkontrolujte aplikaci Fitbit nebo přejíždějte prstem doleva nebo doprava po ciferníku a vyhledejte dlaždici Spánek.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Stanovení spánkového cíle

Ve výchozím nastavení je spánkovým cílem 8 hodin spánku za noc. Tento cíl můžete přizpůsobit svým potřebám.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Získání přehledu o dlouhodobém chování ve spánku

U předplatného Premium získáte díky měsíčnímu spánkovému profilu přehled o svých spánkových návycích a budete moci podniknout různé kroky, které vám pomohou je vylepšit. Mějte zařízení Fitbit nasazené během spánku aspoň 14 nocí z každého měsíce. 1. den každého měsíce v aplikaci Fitbit najdete rozbor spánku za celý předchozí měsíc s deseti metrikami a zvíře podle spánku, které bude odrazem dlouhodobých trendů u vašeho chování ve spánku. Zvíře podle spánku na zařízení zjistíte na ciferníku My Sleep Animal.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Informace o spacích návycích

S předplatným Fitbit Premium se dozvíte podrobnější údaje o svém skóre spánku i o tom, jak si vedete v porovnání s ostatními. Díky těmto informacím budete moci svůj spánek zkvalitnit, abyste se probouzeli plní energie.


Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).



Sledujte svou menstruaci

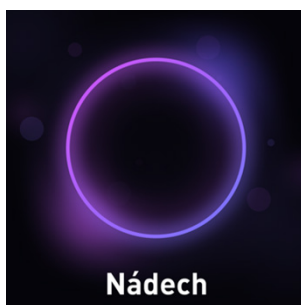
Přidejte si do hodinek dlaždici Menstruační zdraví, abyste mohli sledovat nebo zaznamenat svůj cyklus na hodinkách. Přejedte prstem doprava nebo doleva po ciferníku a najdete si dlaždici Menstruační zdraví. Zobrazí se váš aktuální cyklus. Klepněte na **Zaznamenat** a podle zobrazených pokynů si zaznamenejte cyklus.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Trénink řízeného dýchání

Aplikace Relax  na hodinkách Versa 4 vám nabízí personalizované relace řízeného dýchání, které vám pomohou užít si během dne chvíle klidu. Veškerá upozornění jsou během relace automaticky zakázána.

1. Otevřete aplikaci Relax .
2. První možností je 2minutová relace. Klepnutím na ikonu ozubeného kola  změňte délku relace nebo vypněte volitelné vibrování.
3. Klepněte na ikonu přehrávání nebo **Spustit** zahajte relaci. Řiďte se pokyny na obrazovce.



4. Po skončení relace klepněte na **Zaznamenat** a zamyslete se nad tím, jak se cítíte, nebo tento krok přeskočte klepnutím na **Přeskočit**.
5. Podívejte se na přehled a klepnutím na **Hotovo** aplikaci zavřete.

Po cvičení se zobrazí přehled souladu (jak přesně jste pokyny ohledně dýchání splnili), srdečního tepu na začátku a na konci relace a počet dní v daném týdnu, během kterých jste relaci řízeného dýchání dokončili.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Prohlídka skóre zvládání stresu

Skóre zvládání stresu, které vychází z vašich údajů o srdečním tepu, cvičení a spánku, vám každodenně pomáhá zjišťovat, zda vaše tělo vykazuje známky stresu. Toto skóre může být v rozsahu od 1 do 100. Čím je získané číslo vyšší, tím méně fyzických známek stresu vaše tělo vykazuje. Pokud si své denní skóre zvládání stresu chcete zobrazit, mějte hodinky nasazené během spánku a následující den ráno si otevřete

aplikaci Fitbit na telefonu. Na kartě Dnes  klepněte na dlaždici Zvládání stresu.

Zaznamenávejte si, jak se v průběhu dne cítíte, abyste získali lepší přehled o tom, jak vaše mysl a tělo reagují na stres. S předplatným Fitbit Premium získáte přístup k podrobnému rozboru skóre.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Rozšířené zdravotní metriky

Využijte nové zdravotní metriky v aplikaci Fitbit a poznejte své tělo lépe. Tato funkce vám pomáhá zobrazovat si klíčové metriky, které zařízení Fitbit průběžně sleduje, abyste si mohli prohlédnout tendence a posoudit, co se změnilo.

Mezi tyto metriky patří:

- saturace krve kyslíkem (SpO2),
- odchylka v teplotě kůže,
- variabilita srdečního tepu,
- Srdeční tep v klidu
- dechová frekvence.

Poznámka: Tato funkce není určena k diagnostikování ani léčbě žádného zdravotního problému. Nelze se na ni spoléhat v souvislosti se žádnými lékařskými účely. Jejím cílem je poskytovat informace, které vám mohou pomoci se zkvalitněním vašeho života. V případě jakýchkoli nejasností ohledně svého zdraví se obraťte na lékaře. Pokud se domníváte, že potřebujete naléhavou lékařskou pomoc, zavolejte záchrannou službu.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Cvičení a zdravotní stav srdce

Automaticky sledujte cvičení nebo sledujte aktivitu prostřednictvím aplikace Cvičení



a prohlížejte si statistiky v reálném čase a přehled po cvičení.

Podívejte se do aplikace Fitbit a sdílejte svou aktivitu s přáteli a rodinou, sledujte, jakou máte celkovou úroveň kondice v porovnání s ostatními, a mnoho dalšího.


Automatické sledování cvičení

Hodinky Versa 4 automaticky rozpoznávají a zaznamenávají spoustu aktivit se zvýšeným pohybem, které trvají aspoň 15 minut. Základní statistiky aktivity si můžete

prohlédnout v aplikaci Fitbit na telefonu. Přejděte na kartu Dnes  a klepněte na

dlaždici Cvičení .


Pokud chcete, aby se automaticky spustila aplikace Cvičení poté, co hodinky rozpoznají chůzi, běh nebo jízdu na kole, aktivujte funkci detekce chůze, běhu nebo jízdy na kole. Jak toto nastavení zapnout:

1. Otevřete aplikaci Cvičení .
2. Klepněte na možnost chůze, běhu nebo jízdy na kole.
3. Přejedte nahoru a zapněte **Detekci chůze**, **Detekci běhu** nebo **Detekci jízdy na kole**. Při příštím rozpoznání tohoto typu tréninku hodinkami se aplikace Cvičení otevře automaticky.




Připomínáme, že pokud toto nastavení ponecháte vypnuté, v aplikaci Fitbit se přesto budou zaznamenávat základní statistiky chůze, běhu a jízdy na kole.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Sledování a analýza cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení

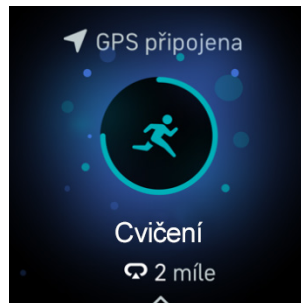
Sledujte konkrétní cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení  na hodinkách Versa 4 a zobrazujte si statistiky v reálném čase, jako jsou mimo jiné údaje o srdečním tepu, spálené kilokalorie, uplynulý čas a přehled po cvičení přímo na zápěstí. Kompletní statistiky tréninků a mapu intenzity tréninků v případě, že používáte GPS, zobrazíte klepnutím na dlaždici Cvičení v aplikaci Fitbit.

Sledování cvičení:

1. Otevřete na hodinkách Versa 4 aplikaci Cvičení  a přejížděním vyhledejte cvičení. Poslední použitá cvičení se zobrazí nahoře. Klepnutím na **Další cvičení** otevřete kompletní seznam všech cvičení. Můžete také požádat Alexu, aby aplikaci Cvičení otevřela nebo začala sledovat trénink. Další informace najdete v části „[Používání hlasového asistenta](#)“ na stránce 28.
2. Cvičení vyberte klepnutím. Jestliže cvičení používá GPS, můžete počkat na připojení signálu nebo spustit cvičení. GPS se připojí, jakmile bude signál dostupný. Upozorňujeme, že připojení GPS může několik minut trvat.
3. Klepnutím na ikonu přehrávání  zahájíte cvičení a přejetím nahoru si zvolíte cíl cvičení nebo upravíte nastavení. Další informace o nastavení najdete v části „[Přízpůsobení nastavení cvičení](#)“ na stránce 48.
4. Po klepnutí na velkou statistiku nebo jejím přejetí si můžete procházet statistiky v reálném čase. Trénink pozastavíte stisknutím tlačítka nebo přejetím nahoru a klepnutím na ikonu pozastavení . Dalším stisknutím tlačítka nebo klepnutím na ikonu pokračování trénink znovu spustíte.
5. Až trénink dokončíte, přejeďte nahoru a klepněte na **Konec**. Zobrazí se váš přehled tréninku.
6. Trénink znovu spustíte klepnutím na **Pokračovat**, nový trénink zahájíte klepnutím na **Zahájit nový** a obrazovku se souhrnem zavřete klepnutím na **Hotovo**.

Poznámky:

- Jestliže si stanovíte cíl cvičení, hodinky vás upozorní, když se dostanete do poloviny cesty k cíli a když cíl splníte.
- Pokud cvičení používá GPS, v horní části obrazovky se zobrazí zpráva „GPS se připojuje...“. Jakmile se na obrazovce objeví nápis „GPS připojen“ a hodinky Versa 4 zavibrují, GPS je připojen. Pokud hodinky během cvičení hledají signál GPS, ikona GPS se otáčí. Nepohybující se ikona GPS dává najevo, že je GPS připojen. Červená ikona GPS upozorňuje, že se signál GPS nepodařilo najít.





Díky dynamickému GPS v zařízení Versa 4 mohou hodinky nastavit typ GPS na začátku cvičení. Náramek Versa 4 se pokusí připojit ke snímačům GPS v telefonu, aby šetřil výdrž baterie. Pokud se váš telefon nenachází poblíž nebo není v pohybu, náramek Versa 4 použije zabudovaný GPS.

Přizpůsobení nastavení cvičení

Přizpůsobte si nastavení pro jednotlivé typy cvičení na hodinkách. Mezi tato nastavení patří:

Vždy zapnutý displej	Obrazovka zůstane během cvičení zapnutá.
Autom. zastavení	Automaticky pozastaví běh, chůzi nebo jízdu na kole, když se přestanete pohybovat.
GPS	Sleduje vaši trasu pomocí GPS.
Upozornění na zóny srdečního tepu	Dostáváte upozornění, když se během tréninku dostanete do cílové zóny srdečního tepu. Další informace najdete v souvisejícím článku s nápovědou .
Interval	Nastavuje intervaly pohybu a odpočinku používané při intervalovém tréninku.
Délka bazénu	Nastaví délku bazénu.
Detekce běhu / chůze / jízdy na kole	Automaticky otevře aplikaci Cvičení, když hodinky rozpoznají běh, chůzi nebo jízdu na kole.
Kola	Dostáváte upozornění, když během tréninku dosáhnete určitého milníku.
Zobrazit statistiky	Zvolte si, jaké statistiky si chcete zobrazit, když sledujete cvičení.

Nastavení se liší podle cvičení. Jak přizpůsobit nastavení pro jednotlivé typy cvičení:

1. Otevřete na hodinkách Versa 4 aplikaci Cvičení .
2. Klepněte na cvičení, které chcete upravit.
3. Procházejte seznamem nastavení přejížděním nahoru.
4. Klepnutím na nastavení toto nastavení upravíte.
5. Až budete mít hotovo, přejíždějte dolů, dokud neuvídněte ikonu přehrávání .



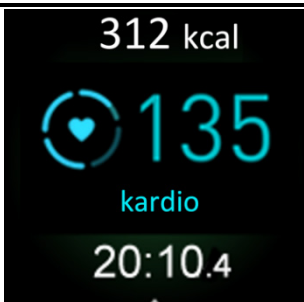
Kontrola přehledu tréninku


Po dokončení tréninku se na hodinkách Versa 4 zobrazí přehled statistik.

Podívejte se na dlaždici Cvičení v aplikaci Fitbit, kde najdete další statistiky a mapu intenzity tréninků v případě, že jste použili GPS.

Kontrola srdečního tepu

Hodinky Versa 4 vám umožňují přizpůsobit si zóny srdečního tepu pomocí rezervy srdečního tepu, což je rozdíl mezi maximálním srdečním tepem a srdečním tepem v klidu. Jestliže chcete dosáhnout požadované intenzity tréninku, kontrolujte během cvičení svůj srdeční tep a zónu srdečního tepu na hodinkách. Hodinky Versa 3 vás upozorní, když se dostanete do zóny srdečního tepu.

Ikona	Zóna	Výpočet	Popis
	Pod zónou	Méně než 40 % vaší rezervy srdečního tepu	Pod zónou spalování tuků vám srdce bije pomaleji.
	Zóna spalování tuků	Mezi 40 % a 59 % vaší rezervy srdečního tepu	V zóně spalování tuků pravděpodobně vykonáváte středně náročnou aktivitu, jako je například rychlá chůze. Můžete mít vyšší srdeční tep a rychleji dýchat, ale stále zvládáte konverzovat.
	Zóna kardio	Mezi 60 % a 84 % vaší rezervy srdečního tepu	V zóně kardio pravděpodobně vykonáváte intenzivní aktivitu, jako je například běh nebo spinning.

Ikona	Zóna	Výpočet	Popis
	Zóna vrcholu	Více než 85 % vaší rezervy srdečního tepu	V zóně vrcholu pravděpodobně vykonáváte krátkou intenzivní aktivitu, která zvyšuje výkon a rychlost, jako je například sprint nebo vysoce intenzivní intervalový trénink.

Vlastní zóny srdečního tepu

Místo těchto zón srdečního tepu si můžete vytvořit vlastní zónu, která bude zaměřená na konkrétní rozmezí srdečního tepu.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Získávání minut v aktivní zóně

Získávejte minuty v aktivní zóně za dobu strávenou v zónách spalování tuků, kardia nebo vrcholu. Abyste svůj čas využili co nejefektivněji, za každou minutu v zóně kardia nebo vrcholu získáte 2 minuty v aktivní zóně.

1 minuta v zóně spalování tuků = 1 minuta v aktivní zóně
1 minuta v zóně kardia nebo vrcholu = 2 minuty v aktivní zóně

Chvíli poté, co se dostanete do jiné zóny srdečního tepu během cvičení, vaše hodinky zavibrují, abyste měli přehled o tom, jaké úsilí vynakládáte. Počet zavibrování hodinek označuje, v jaké zóně se nacházíte:

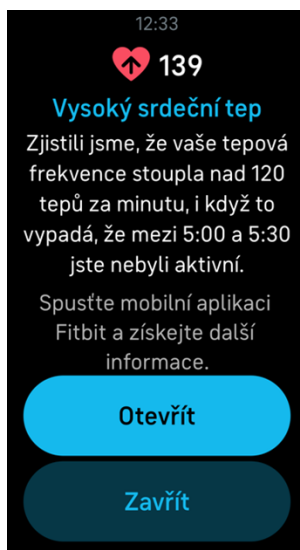
1 zavibrování = zóna spalování tuků
2 zavibrování = zóna kardia
3 zavibrování = zóna vrcholu

Váš týdenní cíl je pro začátek stanoven na 150 minut v aktivní zóně. Když svého cíle dosáhnete, dojde vám upozornění.


Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Příjem upozornění k srdečnímu tepu

Budte v obraze, když hodinky Versa 4 zjistí, že se váš srdeční tep nachází nad nebo pod vašimi hraničními hodnotami, přestože jste se podle všeho minimálně 10 minut nehýbali.



Postup vypnutí této funkce nebo změny hraničních hodnot:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit na svém telefonu klepněte na ikonu v levém horním rohu > dlaždici Versa 4.
2. Klepněte na **Vysoký a nízký srdeční tep**.
3. Zapněte nebo vypněte **Upozornění na vysoký srdeční tep** nebo **Upozornění na nízký srdeční tep** nebo upravte hraniční hodnotu klepnutím na **Vlastní**.

V aplikaci Fitbit si můžete prohlížet upozornění k srdečnímu tepu z minulosti, zaznamenávat možné příznaky a příčiny nebo odstraňovat upozornění. Další informace najdete [v souvisejícím článku s návodem](#).

Kontrola skóre každodenní připravenosti

Skóre každodenní připravenosti, které je k dispozici v rámci předplatného Fitbit Premium, vám pomůže získat přehled o tom, co je pro vaše tělo nejpříznivější. Skóre se pohybuje v rozmezí od 1 do 100 a vychází z vaší aktivity, spánku a variability srdečního tepu. Vysoké skóre znamená, že jste připraveni pustit se do cvičení, zatímco nízké skóre naznačuje, že byste se měli raději soustředit na regeneraci.

Když se na své skóre podíváte, uvidíte podrobný rozbor faktorů, které toto skóre ovlivnily, na míru šitý cíl pro aktivitu v daný den a doporučené tréninky nebo relace regenerace.

Chcete-li zobrazit své denní skóre připravenosti, přidejte si do hodinek dlaždici Připravenost. Skóre na dlaždici Připravenost se vám zobrazí, pouze pokud budete mít hodinky nasazené celý den (alespoň 14 hodin), včetně nočního spánku. Pak stačí jen přejet prstem doprava nebo doleva po ciferníku.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Zobrazení skóre kondice srdce

Podívejte se v aplikaci Fitbit, jaká je vaše celková kardiovaskulární kondice. Zjistěte, jaké máte skóre kondice srdce i úroveň kondice srdce a jak jste na tom v porovnání s ostatními.

Klepněte v aplikaci Fitbit na dlaždici Srdeční tep a přejetím doleva po grafu srdečního tepu si zobrazte podrobnou statistiku své srdeční kondice.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Sdílení aktivity

Po dokončení tréninku otevřete aplikaci Fitbit a podělte se o své statistiky s přáteli a rodinou.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Bezkontaktní platby

Hodinky Versa 4 mají zabudovaný čip NFC, díky kterému na hodinkách můžete používat kreditní a debetní karty.

Použití kreditní a debetní karty

Nastavte si Fitbit Pay nebo Google Pay v aplikaci Fitbit používejte hodinky k nákupům v obchodech, které přijímají bezkontaktní platby.


Naše seznamy partnerů neustále rozšiřujeme o nová místa a vydavatele karet. Pokud chcete vědět, zda je vaše platební karta se zařízením Fitbit kompatibilní, přejděte sem:

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

Další informace o přechodu z Fitbit Pay na Google Pay najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Nastavení bezkontaktních plateb

Pokud chcete používat bezkontaktní platby, přidejte si do aplikace Fitbit alespoň jednu kreditní nebo debetní kartu od zúčastněné banky. Aplikace Fitbit je místo, kde můžete přidávat nebo odebírat platební karty, nastavit výchozí kartu pro hodinky, upravit způsob platby a zkontrolovat poslední nákupy.



1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu v levém horním rohu > dlaždici Versa 4.
2. Klepněte na dlaždici **Google Pay**.
3. Řiďte se pokyny na obrazovce a přidejte platební kartu. V některých případech může vaše banka vyžadovat další ověření. Pokud kartu přidáváte poprvé, můžete být vyzváni k nastavení 4místného kódu PIN pro hodinky. Upozorňujeme, že si také musíte aktivovat ochranu heslem v telefonu.
4. Po přidání karty podle pokynů na obrazovce zapněte upozornění pro telefon (pokud jste tak ještě neučinili) a dokončete nastavení.

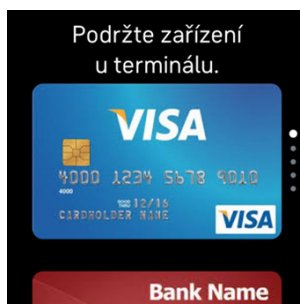
Nakupování

Se zařízením Fitbit můžete nakupovat v kterémkoli obchodě, který přijímá bezkontaktní platby. Zda daný obchod bezkontaktní platby přijímá, poznáte podle toho, jestli se na platebním terminálu nachází tento symbol:



Všichni zákazníci s výjimkou Austrálie:

1. Na hodinkách otevřete Peněženku Google  nebo aplikaci Fitbit Pay . Připomínáme, že si platební aplikaci můžete rychle zobrazit dvojitým stisknutím tlačítka na hodinkách.
2. Po vyzvání zadejte svůj 4místný kód PIN pro hodinky. Na obrazovce se objeví vaše výchozí karta.



3. Platbu výchozí kartou provedete tak, že přiložíte zápěstí k platebnímu terminálu. V případě platby jinou kartou přetažením vyhledejte kartu, kterou chcete použít, a přiložte zápěstí k platebnímu terminálu.

Zákazníci v Austrálii:

1. Pokud máte kreditní nebo debetní kartu od australské banky, provedte platbu přiložením hodinek k platebnímu terminálu. Jestliže máte kartu od jiné než australské banky nebo chcete platit kartou, která není nastavená jako výchozí, provedte kroky 1–3 uvedené výše.
2. Po vyzvání zadejte svůj 4místný kód PIN pro hodinky.
3. Pokud částka nákupu přesáhne 100 australských dolarů, řiďte se pokyny na platebním terminálu. Jestliže budete vyzváni k zadání kódu PIN, zadejte PIN pro kartu (nikoli pro hodinky).

Když platba proběhne úspěšně, hodinky zavibrují a na obrazovce se objeví potvrzení.


Pokud platební terminál zařízení Fitbit nerozpozná, zkontrolujte, jestli je ciferník hodinek blízko čtečky a jestli pokladní ví, že provádíte bezkontaktní platbu.

Z bezpečnostních důvodů je nutné, abyste měli hodinky Versa 4 při používání bezkontaktní plateb na zápěstí.


Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Změna výchozí karty

Google Pay

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu v levém horním rohu > dlaždici Versa 4.
2. Klepněte na dlaždici **Google Pay**.
3. Klepněte na kartu, kterou chcete nastavit jako výchozí možnost.
4. Klepněte na **Podrobnosti**.
5. Klepněte na **Nastavit jako výchozí pro bezkontaktní na hodinkách**.

Fitbit Pay

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu v levém horním rohu > dlaždici Versa 4.
2. Klepněte na dlaždici **Peněženka**.
3. Vyhledejte kartu, kterou chcete nastavit jako výchozí možnost.
4. Klepněte na **Nastavit jako výchozí na hodinkách Versa 4**.

Placení za dopravu

Bezkontaktní platby můžete používat při nástupu a výstupu u terminálů ve veřejné dopravě, které přijímají bezkontaktní platby kreditní nebo debetní kartou. Pokud chcete platit hodinkami, postupujte podle kroků uvedených v části „[Použití kreditní a debetní karty](#)“ na stránce 53.

Za veřejnou dopravu můžete platit stejnou kartou na hodinkách Fitbit. Stačí je na začátku a na konci cesty přiložit k terminálu ve veřejné dopravě. Než se vydáte na cestu, zkontrolujte, zda je zařízení nabitě.

Aktualizace, restartování a vymazání

Některé kroky při řešení potíží mohou vyžadovat, abyste hodinky restartovali. Pokud chcete hodinky Versa 4 dát někomu jinému, je vhodné je vymazat. Aktualizujte hodinky a získejte nejnovější firmware.

Aktualizace hodinek Versa 4

Aktualizujte hodinky a získejte nejnovější rozšířené funkce a aktualizace produktu.

Když je dostupná aktualizace, v aplikaci Fitbit se objeví upozornění. Po zahájení aktualizace sledujte na hodinkách Versa 4 a v aplikaci Fitbit indikátory průběhu, dokud se aktualizace nedokončí. Během aktualizace ponechejte hodinky v blízkosti telefonu.

Aktualizace hodinek Versa 4 může být náročná na výdrž baterie. Doporučujeme před zahájením aktualizace zastrčit hodinky do nabíječky.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Restartování hodinek Versa 4

Jestliže hodinky Versa 4 nemůžete synchronizovat nebo máte potíže se sledováním statistik nebo příjmem upozornění, restartujte hodinky na zářestí:

Pokud chcete hodinky restartovat, stiskněte a držte tlačítko po dobu 10 sekund, dokud se na obrazovce neobjeví logo Fitbit. Poté tlačítko uvolněte.

Restartování hodinek neodstraní žádné údaje.

Na hodinkách Versa 4 jsou malé otvory pro výškoměr, reproduktor a mikrofón. Nepokoušejte se zařízení restartovat zasouváním předmětů, například kancelářských sponek, do těchto otvorů, protože byste mohli hodinky Versa 4 poškodit.

Vypnutí hodinek Versa 4


Pokud chcete hodinky vypnout, otevřete aplikaci Nastavení  > **Vypnout.**

Hodinky zapnete stisknutím tlačítka.

Informace o dlouhodobém skladování hodinek Versa 4 najdete na v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Vymazání obsahu a nastavení v hodinkách Versa 4

Pokud chcete hodinky Versa 4 dát někomu jinému nebo je chcete vrátit, nejprve vymažte své osobní údaje:

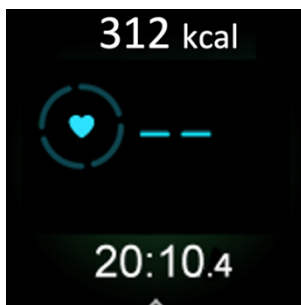
Otevřete na hodinkách Versa 4 aplikaci Nastavení  > **O hodinkách Versa 4 > Resetovat do výrobního nastavení.**

Poradce při potížích

Jestliže hodinky Versa 4 nefungují správně, nahlédněte do části s řešením potíží níže.

Chybí signál srdečního tepu


Hodinky Versa 4 nepřetržitě sledují váš srdeční tep během cvičení i v průběhu celého dne. V případě, že bude mít snímač srdečního tepu na hodinkách potíže s detekováním signálu, zobrazí se přerušovaná čára.



Pokud hodinky nedetekují signál srdečního tepu, zkontrolujte, že je máte nasazené správně. Posuňte je na zápěstí výš či níž nebo utáhněte či uvolněte řemínek. Je třeba, aby se hodinky Versa 4 dotýkaly vaší kůže. Když paži ponecháte chvíli v klidu a nataženou, srdeční tep by se měl znovu zobrazit.


Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Chybí signál GPS

Schopnost hodinek připojit se k satelitům GPS mohou narušit environmentální faktory, jako jsou vysoké budovy, hustý les, prudké kopce a silná vrstva mraků. Pokud hodinky hledají signál GPS během cvičení, uvidíte v horní části obrazovky otáčející se ikonu GPS .



Nejlepších výsledků dosáhnete, když před zahájením tréninku počkáte, než hodinky Versa 4 najdou signál.

Pokud hodinky Versa 4 během tréninku ztratí signál GPS, ikona GPS zčervená . Hodinky se budou pokoušet o opětovné připojení.



Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Jiné problémy

Pokud se setkáte s kterýmkoli z těchto problémů, restartujte hodinky:

- Neprovádí synchronizaci.
- Nereaguje na klepání, přejíždění ani stisknutí tlačítka.
- Nesleduje kroky ani jiné údaje.
- Nezobrazuje upozornění.

Pokyny najdete v části „[Restartování hodinek Versa 4](#)“ na stránce [56](#).

Obecné informace a parametry

Snímače a součásti

Hodinky Versa 4 disponují těmito snímači a motorky:

- vícecestný optický monitor srdečního tepu,
- červené a infračervené senzory k monitorování saturace krve kyslíkem SpO2,
- výškoměr, který sleduje změny nadmořské výšky,
- tříosý akcelerometr, který sleduje vzorce pohybu,
- senzor okolního světla,
- NFC
- integrovaný přijímač GPS + GLONASS, který sleduje lokalitu během tréninku,
- vibrační motorek.
- reproduktor,
- Mikrofon
- Wi-Fi (deaktivovaná, nelze ji zapnout).

Materiály

Řemínek hodinek Versa 4 je vyroben z flexibilního a odolného elastomeru podobného materiálu, z něhož se vyrábí řada sportovních hodinek.

Kryt a spona na hodinkách Versa 4 jsou z hliníku. Přestože hliník může obsahovat stopy niklu, který může u osob citlivých na nikl vyvolat alergickou reakci, množství niklu ve všech výrobcích Fitbit je v souladu s přísnou směrnicí Evropské unie o niklu.

Bezdrátová technologie

Hodinky Versa 4 jsou vybaveny rádiovým vysílačem Bluetooth 5.0 a čipem NFC.

Haptická odezva

Hodinky Versa 4 mají vibrační motorek pro budíky, cíle, upozornění, připomínky a aplikace.

Baterie

Hodinky Versa 4 obsahují dobíjecí lithium-polymerovou baterii.

Paměť

Hodinky Versa 4 ukládají vaše údaje, včetně denních statistik, informací o spánku a historie cvičení, po dobu 7 dní. Historické údaje najdete v aplikaci Fitbit.

Displej

Hodinky Versa 4 disponují barevnou obrazovkou s aktivní matricí.

Velikost řemínku

Velikosti řemínků jsou uvedeny níže. Upozorňujeme, že samostatně prodávané doplňkové řemínky mohou být mírně odlišné.

Malý řemínek	Pro zápěstí s obvodem 5,5–7,1 palců (140–180 mm)
Velký řemínek	Pro zápěstí s obvodem 7,1–8,7 palců (180–220 mm)

Podmínky okolního prostředí

Provozní teplota	14 až 113 °F (-10 až 45 °C)
Neprovozní teplota	-4 až 14 °F (-20 až -10 °C) 113 až 140 °F (45 až 60 °C)
Teplota při nabíjení	32 až 95 °F (0 až 35 °C)
Voděodolnost	Voděodolné do 50 metrů
Maximální provozní nadmořská výška	28 000 stop (8 534 m)

Další informace

Další informace o hodinkách, sledování dosaženého pokroku v aplikaci Fitbit a budování zdravých návyků pomocí předplatného Fitbit Premium najdete na adrese help.fitbit.com.

Podmínky vrácení a záruka

Informace o záruce a podmínky vrácení fitbit.com najdete na [našem webu](#).

Regulatory and Safety Notices

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

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

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB523:

FCC ID: XRAFB523

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

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

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB523

Responsible Party – U.S. Contact Information

Google LLC
1600 Amphitheatre Parkway
Mountain View, CA 94043

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

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

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

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

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

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB523

IC: 8542A-FB523

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

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

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

Paramètres > **À propos Versa 4** > **Informations réglementaires**

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

European Union (EU)

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

Settings > About Versa 4 > Regulatory Info

Frequency Bands and Power

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

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m

Simplified EU Declaration of Conformity

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

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

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

Declaración UE de Conformidad simplificada

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

Déclaration UE de conformité simplifiée

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

Dichiarazione di conformità UE semplificata

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



Argentina



Australia and New Zealand

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

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



Ghana

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

Indonesia

81967/SDPPI/2022 3788

82041/SDPPI/2022 3788

Israel

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

Japan

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

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



Kingdom of Saudi Arabia

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

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

Malaysia

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

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

Mexico

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

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



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

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

IFT#: RCPFIFB22-1829-A1

Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00032400ANRT2022

Date d'agrément: 25/03/2022

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/13571/22
D172338

Paraguay



NR: 2022-04-I-0259

Philippines



Serbia



Singapore

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

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

South Korea

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

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

Taiwan

用戶注意：您可以透過下面步驟取得臺灣 NCC 審驗合格標籤號碼及警

設定 > **關於 Versa 4** > **法規資訊**

Translation:

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

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

低功率警語：

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

Translation:

Low Power Warning:

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

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

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

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

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

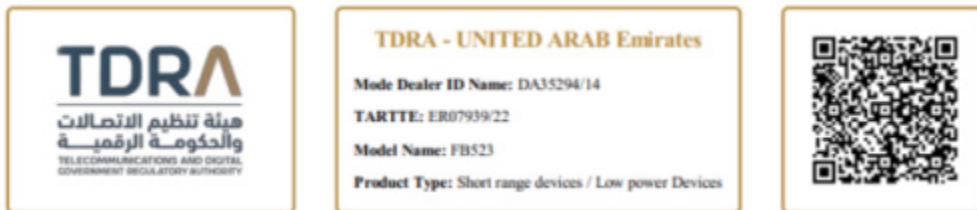
Taiwan RoHS

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

Thailand



United Arab Emirates



United Kingdom

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

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

Simplified UK Declaration of Conformity

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

www.fitbit.com/legal/safety-instructions

Frequency Bands and Power

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

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m



Vietnam



About the Battery

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

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

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

IP Rating

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

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

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

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

Safety Statement

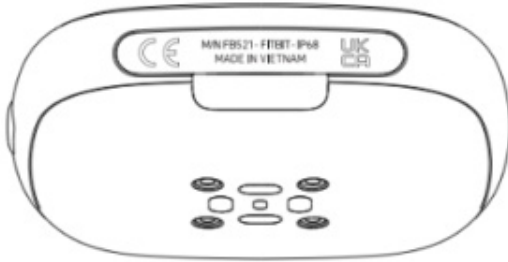
This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of: IEC 60950-1:2005, AMD 1:2009, AND2:2013, EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013, IEC 62368-1:2018, EN 62368-1:2014 + A11:2017, IEC 62368-1: 2020 + A11: 2020, EN62368-1: 2018,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

Regulatory Markings

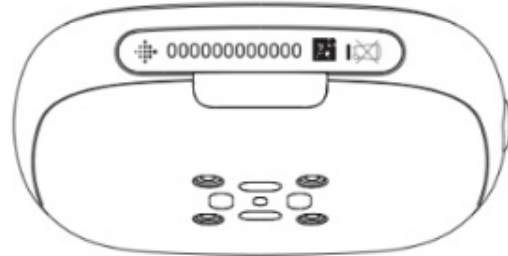
Device regulatory markings can be viewed on your device by removing the band. Markings are located in the band attach area.

Band Pocket View

6 O'clock



12 O'clock



Back View



©2023 Fitbit LLC. Všechna práva vyhrazena. Fitbit a logo Fitbit jsou ochranné známky nebo registrované ochranné známky společnosti Fitbit v USA a dalších zemích. Kompletnější seznam ochranných známek společnosti Fitbit najdete v [Seznamu ochranných známek společnosti Fitbit](#). Zmíněné ochranné známky třetích stran jsou vlastnictvím příslušných vlastníků.