



fitbit versa™

LITE EDITION



用户手册

版本 2.8

目录

目录.....	3
开始.....	8
包装盒内容	8
手表充电	8
使用手机进行设置	10
在 Fitbit 应用程序上查看您的数据	10
佩戴 Versa Lite 版本	11
全天候佩戴和锻炼时佩戴	11
用手习惯	12
佩戴与保养技巧	12
更换腕带	13
移除腕带	13
安装腕带	14
基础信息	15
导航 Versa Lite 版本	15
基本浏览指南	15
按钮快捷方式	16
快速设置	17
调整设置	18
检查电池电量	19
关闭屏幕	20
钟面 and 应用程序	21
更改钟面	21
打开应用程序	22

应用程序排序	22
下载其他应用程序	22
删除应用程序	22
更新应用程序	22
生活方式	24
星巴克	24
日程	24
天气	24
来自手机的通知	26
设置通知	26
查看收到的通知	26
管理通知	27
关闭通知	27
接听或拒绝来电	28
回复消息（Android 手机）	29
计时功能	30
设置闹钟	30
关闭或延后闹钟	30
使用计时器或秒表	31
活动和健康	32
查看您的统计数据	32
追踪每日活动目标	33
选择目标	33
追踪每小时的活动	33
追踪您的睡眠	34
设定睡眠目标	34
了解您的睡眠习惯	34
查看您的心率	35

练习引导式呼吸	35
锻炼和心脏健康	37
自动追踪您的锻炼	37
使用“锻炼”应用程序追踪和分析锻炼	37
GPS 要求	37
自定义您的锻炼设置和快捷方式	39
检查您的锻炼汇总信息	40
查看您的心率	40
自定义心率区间	41
获得活跃区间分钟数	41
分享您的活动	42
查看您的心肺有氧健康指数	42
控制音乐	43
更新、重启和清除	44
更新 Versa Lite 版本	44
重启 Versa Lite 版本	44
关闭 Versa Lite 版本	44
清除 Versa Lite 版本	45
故障排除	46
心率信号丢失	46
GPS 信号丢失	46
其他问题	47
通用信息和规格	48
传感器与组件	48
材料	48
无线技术	48
触觉反馈	48

电池	48
充电线	49
内存	49
显示屏	49
腕带尺寸	49
环境条件	49
了解更多	50
退货政策和保修	50
监管与安全通知	51
美国：联邦通讯协会 (FCC) 声明	51
加拿大：加拿大工业部 (IC) 声明	52
欧盟 (EU)	53
关税同盟	54
阿根廷	54
澳大利亚和新西兰	54
白俄罗斯	54
中国大陆	55
India	56
以色列	56
日本	57
墨西哥	57
摩洛哥	57
尼日利亚	58
阿曼	58
巴基斯坦	58
菲律宾	58
塞尔维亚	59
韩国	59
台湾地区	60
阿联酋	62
赞比亚	62

开始

色彩丰富、易于使用的 Fitbit Versa Lite 版本可让您大胆生活，努力达成生活目标。

请访问 fitbit.com/safety，查看我们完整的安全信息。Versa Lite 版本并非设计用于提供医疗或科学数据。

包装盒内容

您的 Versa Lite 版本包装盒内装有：



配小码腕带的手表
(多款颜色和材质)



充电线



额外的大码腕带

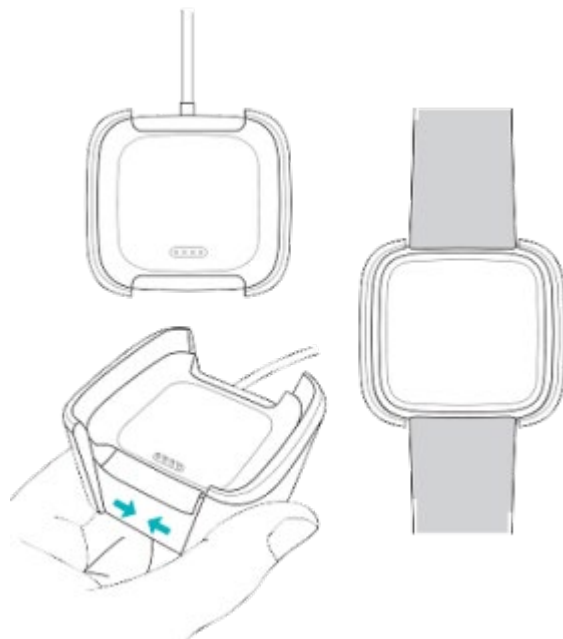
Versa Lite 版本可拆卸腕带，提供多款颜色和材质，单独出售。

手表充电

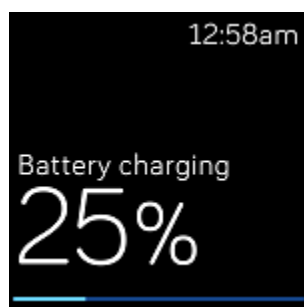
充满电的 Versa Lite 版本电池续航时间达 4 天以上。电池续航时间和充电周期因使用和其他因素而异；实际结果会有所不同。

要为 Versa Lite 版本充电：

1. 将充电线插入电脑的 USB 端口、UL 认证的 USB 壁挂式充电器或其他低能耗充电设备。
2. 捏住夹具并将您的 Versa Lite 版本放置在充电底座上。充电底座上的插针必须与手表背面的金色触点对齐。充电百分比显示在屏幕上。



在手表充电期间，轻击屏幕两次可开启屏幕查看电池电量。再次轻击即可使用 Versa Lite 版本。



使用手机进行设置

使用 Fitbit 应用程序设置 Versa Lite 版（对于 iPhone 和 iPad 或者 Android 手机）。Fitbit 应用程序与大多数流行的手机兼容。请参阅 fitbit.com/devices 以查看您的手机是否兼容。



开始使用：

1. 下载 Fitbit 应用程序：
 - [Apple App Store](#)（适用于 iPhone）
 - [Google Play Store](#)（适用于 Android 手机）
2. 安装并启动应用程序。
 - 如果您已拥有 Fitbit 账户，请登录您的账户 > 轻击“今日”选项卡  > 您的个人资料图片 > 设置设备。
 - 如果您没有 Fitbit 账户，请轻击**注册 Fitbit**，根据提示回答一系列问题，创建 Fitbit 账户。
3. 继续按照屏幕上的说明操作，将 Versa Lite 版本连接到您的账户。

设置结束后，请仔细阅读说明指南，了解更多关于您新手表的信息，然后探索 Fitbit 应用程序。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

在 Fitbit 应用程序上查看您的数据

在您的手机上打开 Fitbit 应用程序以查看您的健康指标、活动和睡眠数据，选择健身或正念课程等等。

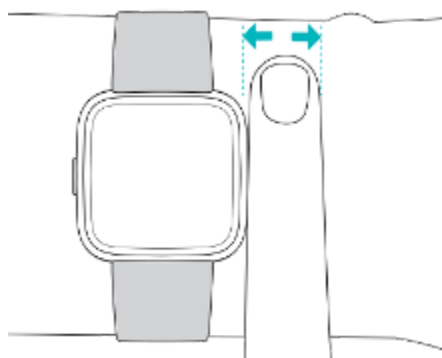
佩戴 Versa Lite 版本

将 Versa Lite 版本佩戴在手腕上。如果您需要佩戴其他尺寸的腕带，或者购买了其他腕带，请参阅“[更换腕带](#)”（第 13 页）。

全天候佩戴和锻炼时佩戴

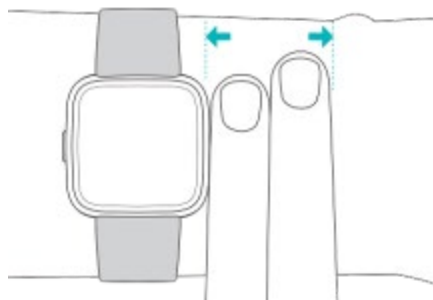
未进行锻炼时，请将 Versa Lite 版本佩戴在腕骨以上一个手指宽的位置。

一般而言，一定要定期让手腕休息一下，即在长期佩戴手表时应该摘下手表休息一小时左右。我们建议您在淋浴时摘下手表。虽然您淋浴时可以佩戴手表，但是这样做可能会增加与肥皂、洗发水和护发素的潜在接触，会对手表造成长期的损害，并可能导致皮肤过敏。



在锻炼时优化心率追踪：

- 在健身期间，尝试将手表佩戴在手腕上较高的位置，以提高贴合度。此外，骑车或举重等多项锻炼将频繁弯曲手腕，如果手表位于手腕的较低位置，会干扰心率信号。



- 将手表戴在手腕上，确保设备背面与皮肤接触。
- 考虑在锻炼前收紧腕带，并在完成后松开腕带。腕带应该紧贴但不要收缩（紧密的腕带会限制血液流动，可能影响心率信号）。

用手习惯

为获得更准确的读数，您必须确认 Versa Lite 版本戴在惯用手还是非惯用手。惯用手是用于写字和吃饭的手。初始情况下，“手腕设置”设置为非惯用手。如果将 Versa Lite 版本佩戴在惯用手上，请在 Fitbit 应用程序中更改“手腕设置”：

从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击您的个人资料图片 > “Versa Lite 版”板块 > 手腕 > 惯用手。

佩戴与保养技巧

- 定期用无皂清洁剂清洗腕带和手腕。
- 如果您的手表弄湿了，请在活动后摘下并彻底晾干。
- 请不时摘下您的手表。

有关更多信息，请参阅 [Fitbit 佩戴和保养](#) 页面。

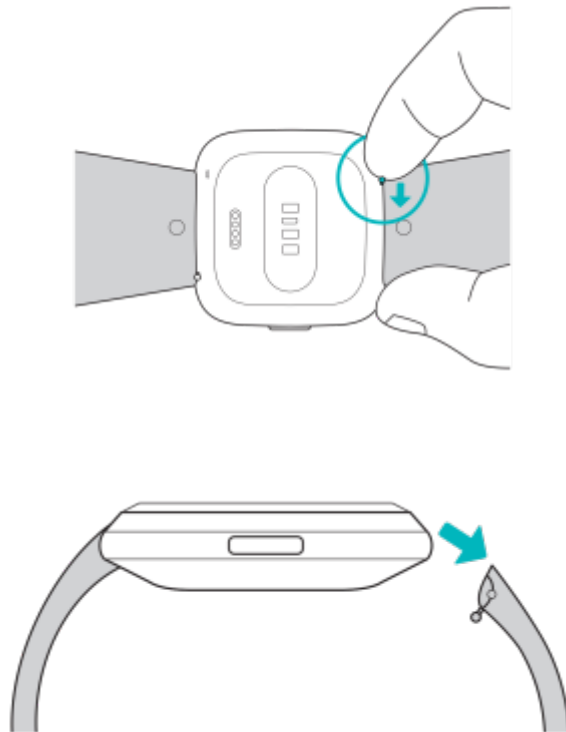
更换腕带

Versa Lite 版本包装盒内随附一条小码腕带和一条额外的大码底部腕带。上段和下段腕带均可与手环配件交换使用，且在 [fitbit.com](https://www.fitbit.com) 网站上单独出售。如需了解腕带尺码，请查看“腕带尺寸”（第 49 页）。

Fitbit Versa 2 和 Fitbit Versa 的腕带可兼容用于 Versa Lite 版本。

移除腕带

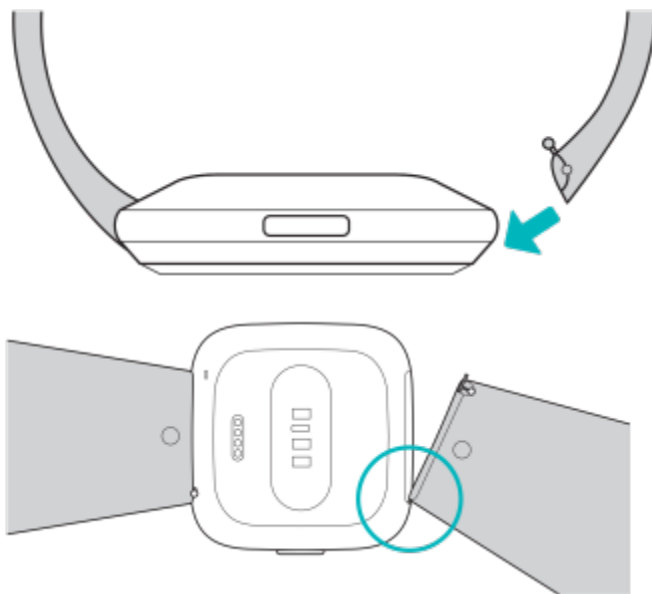
1. 将 Versa Lite 版本翻转过来，找到快拆腕带锁扣。
2. 在向内按压快拆腕带锁扣的同时，轻轻将腕带拉离手表，将其摘下。



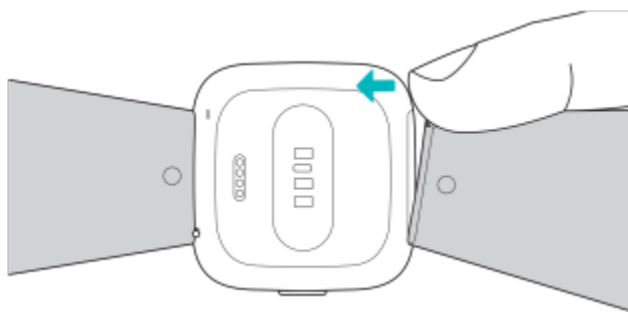
3. 在另一端重复。

安装腕带

1. 若要安装腕带，请将腕带保持 45° 角，然后将针脚（与快拆腕带锁扣相反的一端）滑动到手表槽口上。



2. 当向内推动快速释放杠杆时，将腕带的另一端滑动到位。



3. 当针脚两端插入时，松开快拆腕带锁扣。

基础信息

了解如何导航、查看电池电量以及保养手表。

导航 Versa Lite 版本

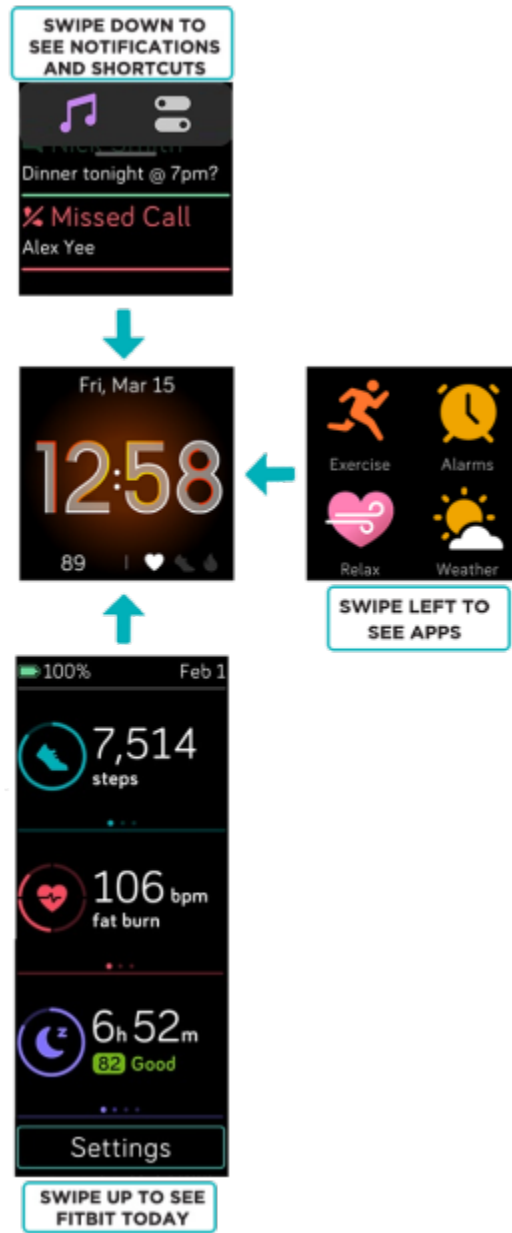
Versa Lite 版本配有彩色 LCD 触摸屏和 1 个按钮。

通过轻击屏幕、左右和上下滑动屏幕，或按压**返回按钮**导航 Versa Lite 版本。为节约电量，在不使用手表时，屏幕会关闭。

基本浏览指南

主屏是时钟。

- 向下滑动，查看通知。
- 再次从屏幕顶部向下滑动可访问音乐控件、Fitbit Pay 和快速设置的快捷方式。快捷方式在 2 秒后消失。向下滑动可再次看到它们。
- 向上滑动，查看您的每日统计数据。
- 向左滑动，查看手表上的应用程序。
- 按一下按钮返回上一个屏幕或返回钟面。

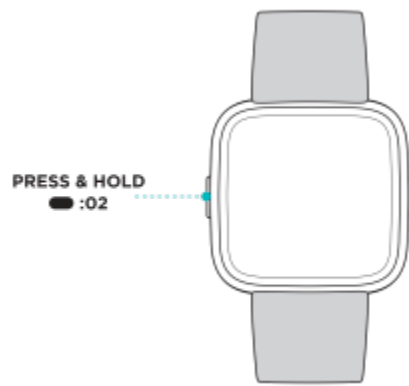


按钮快捷方式

长按 Versa Lite 版本上的按钮可以更快地访问某些设置。

选择快捷方式

按住返回按钮 2 秒以激活音乐控件、通知或某些应用程序。



首次使用按钮快捷方式时，您会选择要激活哪项功能。要在之后更改按住按钮时激活的功能，请在手表上打开“设置”应用程序 ，并轻击**左键**选项。

快速设置

从屏幕顶部向下滑动。当出现通知后，再次向下滑动可打开控制中心。轻击快速设置图标  可访问某些设置。

请勿打扰 	启用请勿打扰设置时： • 通知、目标庆祝和提醒均会静音。 • 向上滑动以查看您的统计数据时，您会在屏幕顶部看到“请勿打扰”图标 。 您无法同时打开“请勿打扰”设置和“睡眠模式”。
---	--

睡眠模式 	启用睡眠模式设置时： • 通知、目标庆祝和提醒均会静音。 • 屏幕亮度设置为暗淡。 • 转动手腕时屏幕保持黑屏。 • 向上滑动以查看您的统计信息时，您会在屏幕顶部看到“睡眠模式”图标 。 当您设置时间表时，睡眠模式会自动关闭。有关更多信息，请参阅“调整设置”（第 18 页）。 您无法同时打开“请勿打扰”设置和“睡眠模式”。
设置 	有关其他设置，请轻击“设置”图标来打开“设置”应用程序。有关其他信息，请参阅 “调整设置” （第 18 页）。
屏幕唤醒 	当您将“屏幕唤醒”设置为自动时，每次转动手腕时屏幕都会亮起。 将屏幕唤醒设置为手动时，按击按钮或轻击屏幕才可以打开屏幕。
亮度 	调整屏幕亮度。

调整设置

在“设置”应用程序中管理基本设置 ：

活跃区间分钟数	打开或关闭活跃区间分钟数每周目标通知。
亮度	改变屏幕的亮度。

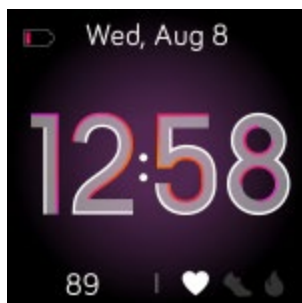
请勿打扰	使用“锻炼”应用程序时，关闭所有通知或者选择自动打开“请勿打扰”。  。
心率追踪	打开或关闭心率追踪。
左键	选择按钮激活的功能。
屏幕超时	选择停止与手表互动后屏幕保持开启的时长。
屏幕唤醒	请选择在转动手腕时屏幕是否亮起。
睡眠模式	调整“睡眠模式”设置，包括设置模式自动开启和关闭的时间表。 如要设置时间表，请打开“设置”应用程序  并轻击 睡眠模式 > 时间表 。即使您手动打开睡眠模式，睡眠模式也会在您安排的时间自动关闭。
振动	调整手表的振动强度。
关于 Versa Lite 版	请查看您的手表的监管信息和激活日期，该日期是手表保修的开始日期。 激活日期就是您对设备进行设置的日期。 轻击 关于 Versa Lite 版 > 系统信息 来查看激活日期。 如需了解更多信息，请参阅 相关的帮助文章 。

轻击设置进行调整。向上滑动，查看完整的设置列表。

检查电池电量

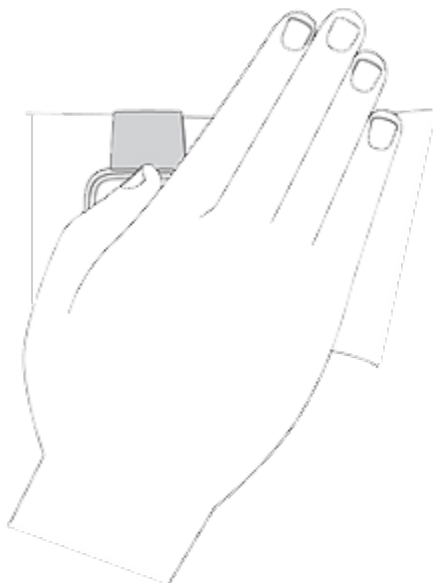
从屏幕顶部向下滑动。左上角是电池电量图标。

如果手表电池电量不足（剩余不足 24 小时），钟面将显示红色电池指示灯。如果手表电池电量严重不足（剩余不足 4 小时），电池指示灯将闪烁。



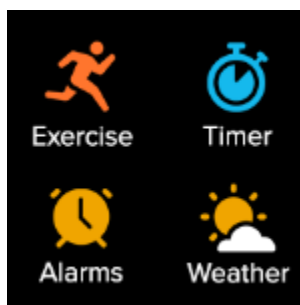
关闭屏幕

要在不使用时关闭手表的屏幕，请用另一只手短暂地盖住钟面，按下按钮，或将手腕远离身体。



钟面和应用程序

[Fitbit 应用程序库](#)提供各种应用程序和钟面，可个性化您的手表，满足各种健康、健身、计时和日常需要。



更改钟面

Fitbit 库为您提供了多种多样的钟面来个性化设置您的手表。

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  中，轻击您的个人资料图片 > “Versa Lite 版”板块。
2. 轻击库 > 时钟选项卡。
3. 浏览可用的钟面。轻击钟面查看详细视图。
4. 轻击**安装**，以将钟面添加到 Versa Lite 版。

最多可保存 5 个钟面，并可在彼此之间进行切换：

- 选择新的钟面后，它将自动保存，除非您已经保存了 5 个钟面。
- 要查看手表中保存的钟面，请打开“时钟”应用程序  并滑动以找到要使用的钟面。轻击以选择它。
- 要在 Fitbit 应用程序中查看保存的钟面，请轻击“今日”选项卡  > 您的个人资料图片 > 您的设备图片 > 库。请在“我的钟面”中查看已保存的钟面。
 - 要移除钟面，请轻击钟面 > 移除钟面。
 - 要切换到保存的钟面，请轻击钟面 > 选择。

打开应用程序

在钟面上，向左滑动可查看手表上安装的应用程序。轻击可打开应用程序。

应用程序排序

要更改 Versa Lite 版本上应用程序的顺序，请按住应用程序，直到被选中，然后将其拖到新位置。当应用程序的图标大小略微变大且手表振动时，就代表选定了该应用程序。

下载其他应用程序

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  中，轻击您的个人资料图片 > “Versa Lite 版”板块。
2. 轻击库 > 应用程序选项卡。
3. 浏览可用应用程序。轻击您想要安装的应用程序。
4. 轻击**安装**，以将应用程序添加到 Versa Lite 版本。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

删除应用程序

您可以删除 Versa Lite 版本上安装的大多数应用程序：

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  中，轻击您的个人资料图片 > “Versa Lite 版”板块。
2. 轻击库。
3. 轻击要删除的应用程序。您可能需要向上滑动才能找到它。
4. 轻击**卸载**。

更新应用程序

有时，您需要更新 Versa Lite 版本上安装的应用程序。

如要更新应用程序：

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  中，轻击您的个人资料图片 > “Versa Lite 版”板块。
2. 轻击库。查找到想要更新的应用程序。您可能需要向上滑动才能找到该板块。
3. 轻击在应用程序旁的**更新按钮**。

生活方式

使用应用程序随时了解最关心的内容。有关如何添加和**移除**应用程序的说明，请参阅“[钟面和应用程序](#)”（第 x 页）[21](#)。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

星巴克

在 Fitbit 库中，添加您的星巴克卡或星巴克专享积分计划编号，并使用您的“星巴克”应用程序



来通过您的手表支付。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

日程

将您的手机的日历与 Fitbit 应用程序相关联，在您的手表上通过“日程”应用程序  查看今日和明日日历活动。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

天气

在您手表上的“天气”应用程序  中，查看当前位置以及其他 2 个位置的天气情况。

如要查看天气，则打开“天气”应用程序以查看当前位置的天气情况。向左滑动，查看您添加的其他位置的天气。

如果您当前位置的天气不显示，检查您是否打开 Fitbit 应用程序的位置服务。如果您更改位置，或无法查看您当前位置的最新数据，请同步您的手表，以在“天气”应用程序中查看您的新位置。

在 Fitbit 应用程序中选择您的温度单位。如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

添加或删除城市：

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  中，轻击您的个人资料图片 > “Versa Lite 版”板块。
2. 轻击库。
3. 轻击**天气**应用程序。您可能需要向上滑动查找此应用程序。
4. 轻击**设置** > **添加城市**，最多添加 2 个额外地点，或轻击**编辑** > **x** 图标来删除位置。请注意：无法删除您的当前位置。

来自手机的通知

Versa Lite 版本可显示您手机上的来电、短信、日程和应用程序通知，让您及时了解相关情况。将您的手表放在手机 30 英尺范围内以接收通知。

设置通知

请确认您手机上的蓝牙处于开启状态，并且您的手机可以接收通知（通常在设置 > 通知下）。然后设置通知：

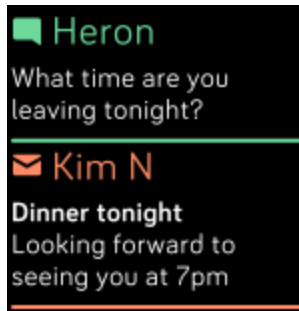
1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  中，轻击您的个人资料图片 > “Versa Lite 版”板块。
2. 轻击**通知**。
3. 如果还没有将您的手表配对，请按照屏幕上的说明操作。呼叫、短信和日历通知将自动打开。
4. 如需打开手机上安装的应用程序（包括 Fitbit 及 WhatsApp）的通知，请轻击**应用程序通知**，然后打开您要查看的通知。

请注意，如果您使用的是 iPhone，则 Versa Lite 版会显示同步到日历应用程序的所有日历通知。如果您使用的是 Android 手机，则 Versa Lite 版会显示您在设置过程中所选日历应用程序的日历通知。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

查看收到的通知

通知的传入会让手表振动。如果您在收到通知时没有及时查看，稍后可以通过从上向下滑动屏幕查看未读通知。



如果手表的电池电量严重不足，通知不会引起 Versa Lite 版本振动或屏幕打开。

管理通知

Versa Lite 版本最多可保存 30 条通知，之后每收到一条新的通知将删除一条最早收到的通知。

若要管理通知：

- 从屏幕顶部向下滑动即可查看通知，然后轻击任意通知即可展开通知。
- 要删除通知，请轻击以展开通知，然后滑动到底部并轻击**清除**。
- 如需一次性删除所有通知，滑动至通知列表顶部并轻击**全部清除**。

关闭通知

关闭 Fitbit 应用程序中的某些通知，或在 Versa Lite 版本的快速设置中关闭所有通知。关闭所有通知后，当手机收到通知时，手表不会振动，屏幕也不会开启。

若要关闭某些通知：

1. 从手机上 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  中，轻击您的个人资料图片 > “Versa Lite 版”板块 > **通知**。
2. 关闭您不希望手表再收到的通知。

若要关闭所有通知：

1. 从屏幕顶部向下滑动。当出现通知后，再次向下滑动可打开控制中心。轻击快速设置图标



2. 轻击“请勿打扰”图标。所有通知（包括目标庆祝和提醒）均会关闭。



请注意，如果手机已开启“请勿打扰”模式，您在关闭此设置之前手表不会收到通知。

接听或拒绝来电

如果与 iPhone 或 Android（8.0 以上版本）手机实现配对，可以通过 Versa Lite 版接听或拒接来电。如果您手机运行的是较旧版本的 Android 操作系统，您只能在手表上拒绝来电而不能接听来电。

接听电话请轻击手表屏幕上的绿色手机图标。请注意，您无法在手表上说话——接听电话后请用附近的手机回电。若要拒接来电，可轻击红色手机图标，来电人将被转接至语音信箱。

如果通讯录中已保存来电者信息，则将显示来电者姓名，否则只能看到电话号码。



回复消息（Android 手机）

通过预设快速回复，在手表上直接回复特定应用程序的消息和通知。将手机放在附近并保持 Fitbit 应用程序在后台运行，以响应手表中的消息。

如需回复消息：

1. 打开您希望回复的通知。
2. 轻击**回复**。若没有看到**回复消息**的选项，则表示发送通知的应用程序无法使用回复。
3. 从**快速回复**列表中选择文本回复，或轻击表情符号图标 ，选择一个表情符号。

如需了解更多信息，包括如何自定义快速回复，请参阅[相关的帮助文章](#)。

计时功能

闹钟会在您设置的时间振动以唤醒或提醒您。最多可设置 8 个闹钟，且闹钟可设置为一次或一周重复多次。您也可以使用秒表来计时或设置倒计时器。

设置闹钟

使用“闹钟”应用程序  设置一次性或重复性闹钟。当闹钟响起时，手表会振动。

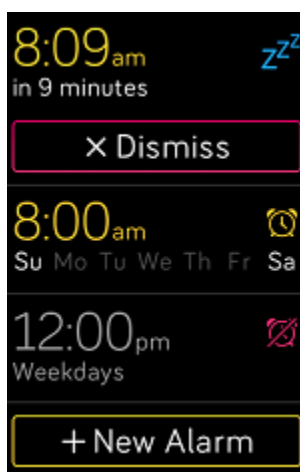
当您设定闹钟时，打开“智能唤醒”可让手表从您设置的闹钟时间之前 30 分钟开始查找最佳时间来唤醒您。它避免了在深度睡眠时唤醒您，让您更有可能神清气爽地起床。如果“智能唤醒”找不到最佳的唤醒时间，则您的闹钟会在设置的时间提醒您。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

关闭或延后闹钟

若要忽略闹钟，可轻击复选标记。轻击 Zzz 图标可将闹钟延后 9 分钟。

可根据需要多次延后闹钟。如果您忽视闹钟超过 1 分钟，Versa Lite 版本将自动进入延后模式。



使用计时器或秒表

使用秒表给事件计时，或使用手表的“计时器”应用程序  设置倒计时器。您可以同时运行秒表和倒计时器。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

活动和健康

佩戴 Versa Lite 版本时，它会不断追踪各类统计数据，包括每小时的活动、心率和睡眠。数据会全天自动与 Fitbit 应用程序同步。

查看您的统计数据

从您的手表的钟面上向上滑动即可访问 Fitbit Today，该功能可显示多达 7 组统计数据：

勋章	将会解锁的下个每日和终生勋章
主要统计数据	今天的行走步数、所走距离、消耗卡路里数、活跃区间分钟数和过去 7 天内的目标历史记录
锻炼	本周锻炼目标的达标日数，以及最多 5 项最近追踪的锻炼运动
饮食	摄入卡路里数、剩余卡路里数，以及按比例列出大量营养素
心率	当前的心率以及您的心率区间或静息心率（如不在一个区间）、每个心率区间所耗时间，以及您的心肺有氧健康指数
每小时步数	该小时内所走步数以及达到每小时活动目标的小时数
经期追踪	如适用，将显示您当前经期阶段信息
睡眠	睡眠时长和睡眠得分，以及过去 7 天的睡眠历史记录
饮水	今日记录的饮水量和过去 7 天的历史记录

重量	达到目标要减少或增加的剩余体重、您的当前体重，以及自上次设置目标后的进度
----	--------------------------------------

向左或向右滑动各板块可查看整组统计数据。轻击饮水或体重板块的 + 图标来记录条目。

如要对板块进行重新排序，请按住某一行，然后将其向上或向下拖动以改变位置。轻击屏幕底部的 **设置** 以选择您要查看的统计数据。

在 Fitbit 应用程序中，查找您手表检测到的完整历史记录和其他信息。

追踪每日活动目标

Versa Lite 版本可以追踪记录您选定的每日目标进度。达到目标后，您的手表将振动并显示庆祝信息。

选择目标

设置一个目标来开始您的健康和健身之旅。一开始，您的目标是每天走 10,000 步。选择更改步数，或选择其他活动目标。

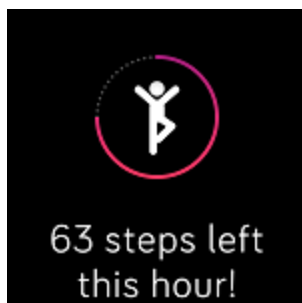
如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

在 Versa Lite 版本上追踪目标完成情况。如需了解更多信息，请参阅[“查看您的统计数据”](#)（第 32 页）。

追踪每小时的活动

Versa Lite 版本通过追踪记录您的静止时间以及提醒您运动，让您整天保持活跃状态。

该提醒能敦促您每小时至少步行 250 步。如果在某个小时内您没有走到 250 步，您会感觉到振动，并在最后 10 分钟收到屏幕上的提醒。当您在收到提醒后完成 250 步的目标时，您将感受到第二次振动，并收到一条祝贺短信。



如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

追踪您的睡眠

佩戴 Versa Lite 版睡觉可自动追踪有关睡眠的基本统计数据，包括睡眠时间、睡眠阶段（在 REM、轻度睡眠和深度睡眠中度过的时间）和睡眠得分（睡眠质量）。

Versa Lite 版还可以追踪您夜晚的预估氧饱和度，帮助您发现潜在的呼吸障碍以及查看体表温度，了解其对于个人基线的变化情况。

如需查看您的睡眠统计数据，请在您起床时同步手表，并查看 Fitbit 应用程序，或者在手表上向上滑动钟面。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

设定睡眠目标

初始情况下，您的睡眠目标为每晚 8 小时睡眠。自定义符合您的需求的目标。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

了解您的睡眠习惯

如果您订阅了 Fitbit Premium，那么可以查看更多关于睡眠得分的详情，以及您与同龄人的对比情况，这将有助于您建立更好的作息规律，醒来后拥有更加饱满的精神状态。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

查看您的心率

Versa Lite 版本全天追踪您的心率。从钟面向上滑动，查看您的实时心率和静息心率。有关更多详细信息，请参阅[“查看您的统计数据”](#)（第 32 页）中的说明。某些时钟可在时钟屏幕上显示您的实时心率。

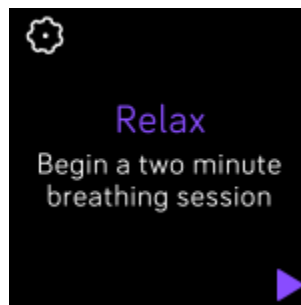
锻炼期间，Versa Lite 版本会显示您的心率区间，帮助您完成选择的训练强度。

如需了解更多信息，请参阅[“查看您的心率”](#)（第 40 页）。

练习引导式呼吸

Versa Lite 版本的 Relax 应用程序  提供个性化的呼吸指导课，帮助您享受一天中平静放松的时刻。课程期间自动禁用所有通知。

1. 在 Versa Lite 版本上，打开 Relax 应用程序 .
2. 2 分钟课程为首选项。轻击齿轮图标  可选择 5 分钟课程或关闭振动备选功能。请按下手表的按钮以返回 Relax 屏幕。



3. 轻击播放图标开始播放课程内容，然后按照屏幕上的说明操作。



锻炼结束后，您会看到同步情况（您遵循呼吸提示的情况）、您在课程开始和结束时的心率，以及您本周完成引导式呼吸课程的天数等汇总信息。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

锻炼和心脏健康

使用“锻炼”应用程序  自动追踪锻炼或记录活动，并查看实时统计数据和健身后总结摘要。

查看 Fitbit 应用程序，并与朋友和家人分享您的活动、了解您的整体健身水平与同龄人比较的结果等等。

自动追踪您的锻炼

Versa Lite 版可自动识别并记录至少 15 分钟的多种高强度活动。在手机上的 Fitbit 应用程序中查看活动的基本统计数据。在“今日”选项卡  中，轻击“锻炼”板块 。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

使用“锻炼”应用程序追踪和分析锻炼

Versa Lite 版本使用附近手机上的 GPS 传感器捕获 GPS 数据。

GPS 要求

所有具备 GPS 传感器的受支持手机都可以提供连接手机 GPS 功能。如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

1. 打开手机上的蓝牙和 GPS。
2. 确保 Versa Lite 版本与手机配对。
3. 确保 Fitbit 应用程序有权使用 GPS 或定位服务。
4. 查看锻炼是否已启用 GPS。

1. 打开“锻炼”应用程序 ，然后向上滑动来查找锻炼。

2. 轻击齿轮图标 ，确保“连接手机 GPS”功能设置为**打开**。您可能需要向上滑动才能找到该选项。

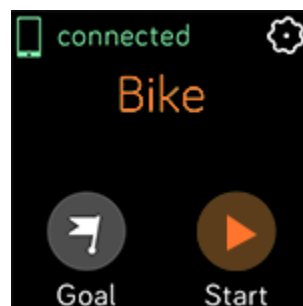
5. 运动期间随身携带手机。

若要追踪锻炼：

1. 在 Versa Lite HR 上，打开“锻炼”应用程序  并滑动以选择一项锻炼。
2. 轻击该锻炼即可选中它。如需查看更多锻炼类型，请轻击底部的**更多**。
3. 轻击播放图标  开始运动，或轻击旗帜图标  根据不同的活动选择时间、距离或卡路里目标。
4. 完成健身或想要暂停时，轻击暂停图标 。
5. 轻击播放图标恢复健身，或轻击旗帜图标  完成。
6. 出现提示时，确认您要结束锻炼。显示您的锻炼汇总。
7. 轻击**完成**，以关闭摘要屏幕。

注意：

- Versa Lite 版本显示 3 个实时统计数据。滑动中间的统计数据，可查看您的所有实时统计数据。
- 如果您设定锻炼目标，一旦您达到目标的一半或达到目标时，手表就会提醒您。
- 如果该运动需要用到 GPS，当您的手表已连接到手机 GPS 传感器时，手表左上角将显示一个图标。当屏幕显示“已连接”且 Versa Lite 版本振动，则表示 GPS 已连接。



自定义您的锻炼设置和快捷方式

为手表上的每种锻炼类型进行自定义设置。设置包括：

始终开启屏幕	运动期间，保持屏幕开启
自动暂停	当您停止移动时自动暂停跑步或骑行
自动计圈设置	当“显示圈数”设置为 自动 时，自定义如何计算圈数
GPS 互联	使用 GPS 追踪您的路线
跑步监测	当您的手表检测到跑步时，会自动打开锻炼应用程序。
显示圈数	在健身过程中达成特定里程碑时接收通知
自定义数据	选择追踪锻炼时您想要查看哪些统计数据

设置因锻炼而不同。如要为每种锻炼类型调整设置：

1. 在 Versa Lite 版本上，打开“锻炼”应用程序 .
2. 轻击您要调整的锻炼。
3. 轻击齿轮图标 ，然后滑动设置列表。
4. 轻击设置进行调整。
5. 结束后，按下按钮返回锻炼屏幕，然后开始健身。

要在“锻炼”应用程序  中对锻炼快捷方式进行更改或重新排序：

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  中，轻击您的个人资料图片 > “Versa Lite 版”板块。
2. 轻击**锻炼快捷方式**。
 - 若要添加新快捷方式，请轻击 + 图标并选择一种锻炼。
 - 要删除锻炼快捷方式，请在快捷方式上向左滑动。
 - 要对锻炼快捷方式进行重新排序，请轻击**编辑**（仅限 iPhone），按住菜单图标 ，然后向上或向下拖动它。

检查您的锻炼汇总信息

完成锻炼后，Versa Lite 版本会显示您的统计数据汇总。

查看 Fitbit 应用程序中的“锻炼”板块，以了解其他统计数据和锻炼强度地图（如果开启了 GPS）。

查看您的心率

Versa Lite 版本使用您的心率储备（这是您的最大心率和静息心率之间的差值）对您的心率区间进行个性化。为了帮助您选择训练强度，锻炼期间在手表上检查您的心率和心率区间。当您进入一个心率区间时，Versa Lite 版本会通知您。

图标	区间	计算	描述
	低于区间	处于心率储备的 40% 以下	低于脂肪燃烧区间，您的心跳较慢。
	脂肪燃烧区间	处于心率储备的 40% 和 59% 之间	处于脂肪燃烧区间，您很可能正在进行适度运动，如快步走。您的心率和呼吸可能会加快，但您仍然可以与他人自如交谈。
	有氧运动区间	处于心率储备的 60% 和 84% 之间	处于有氧运动区间，您很可能正在进行剧烈运动，如跑步或骑动感单车。

图标	区间	计算	描述
	峰值锻炼区间	高于心率储备的 85% 以上	处于峰值锻炼区间，您很可能正在进行短时间的高强度运动（可以提高运动成绩和速度），如短跑或高强度间隔训练。

请注意，如果手表正在寻找更强劲的读数，心率值将显示为灰色。



自定义心率区间

除使用这 3 个区间之外，您可以在 Fitbit 应用程序中创建自定义区间来选择特定的心率范围。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

获得活跃区间分钟数

借助处于脂肪燃烧、有氧运动或心率峰值区间的时间，您可以获得活跃区间分钟数。为了帮助您尽量延长时间，您在处于有氧运动或峰值锻炼区间的活动中时，每分钟即可获得 2 个活跃区间分钟数积分。

处于脂肪燃烧区间 1 分钟 = 1 分钟活跃区间分钟数
处于有氧运动或峰值锻炼区间 1 分钟 = 2 分钟活跃区间分钟数

要在进入心率区间时通过使用“锻炼”应用程序收到通知 ：

1. 在您的手表上，打开“锻炼”应用程序 .
2. 轻击需要追踪的锻炼活动。
3. 轻击右上角的齿轮图标 .
4. 打开**区间通知**。

当您在锻炼期间进入另一个心率区间几分钟后，您的手表会振动，这样您就可以知道您的运动强度。手表振动次数提示您所处的区间：

轻微振动 = 区间以下

1 次振动 = 脂肪燃烧区间

2 次振动 = 有氧运动区间

3 次振动 = 峰值区间

一开始，您的每周目标为 150 分钟的活跃区间分钟数。当您达到目标后就会收到通知。

分享您的活动

完成健身后，打开 Fitbit 应用程序与您的朋友和家人分享您的统计数据。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

查看您的心肺有氧健康指数

在手腕上或 Fitbit 应用程序中查看您的整体心血管健康状况。查看您的心肺有氧健康指数和心肺有氧健康水平，了解您与同龄人的比较情况。

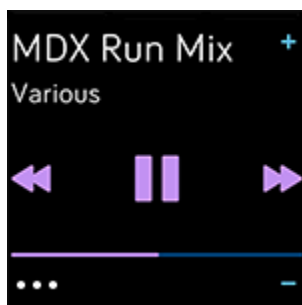
在您的手表上，向上滑动到 Fitbit Today 并找到心率板块。向左滑动，查看当天在每个心率区所花费的时间。再次向左滑动，查看您的心肺有氧健康指数和心肺有氧健康水平。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

控制音乐

使用 Versa Lite 版本控制在手机上播放的音乐和播客。

1. 当音乐正在播放时，从屏幕顶部向下滑动。当出现通知后，再次向下滑动可打开控制中心。轻击“音乐控制”图标 。
2. 播放、暂停或轻击箭头图标跳转至下一个或上一个曲目。轻击 + 和 - 图标进行音量控制。



更新、重启和清除

一些故障排除步骤会要求您重启手表；如果您想把 Versa Lite 版本给其他人，建议您将数据清除干净。更新您的手表，接收新的 Fitbit 操作系统更新内容。

更新 Versa Lite 版本

更新手表，获取最新的功能升级和产品更新。

当有可用更新时，Fitbit 应用程序中会显示一条通知。开始更新后，遵照 Versa Lite 版和 Fitbit 应用程序中的进度条，直到更新完成。更新期间请将您的手表与手机互相靠近。

定期将 Versa Lite 版本与 Fitbit 应用程序进行同步，让 Fitbit 应用程序在手机的后台运行，允许每次同步时进行小部分固件更新，将更新内容下载到手表上。您可能需要调整手机设置，允许 Fitbit 应用程序在后台运行。

更新 Versa Lite 版本可能对电量要求很高。我们建议您在开始更新前将手表插入充电器。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

重启 Versa Lite 版本

若要重启手表，请长按按钮 10 秒钟，直到屏幕上出现 Fitbit 标志，然后释放该按钮。

重启手表不会删除任何数据。

关闭 Versa Lite 版本

如要关闭手表，请打开“设置”应用程序  > 关于 > 关闭。

如要打开手表，请按按钮。

有关如何长期存储 Versa Lite 版的信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

清除 Versa Lite 版本

如果您想将 Versa Lite 版本给其他人或想要退货，请先清除您的个人数据：

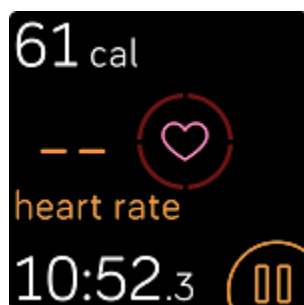
在 Versa Lite 版上打开“设置”应用程序  > 关于 > 恢复出厂设置。

故障排除

如果 Versa Lite 版本无法正常工作，请参阅下面的故障排除步骤。

心率信号丢失

Versa Lite 版本可在锻炼期间和全天持续监测您的心率。如果手表上的心率传感器难以检测到信号，则会出现虚线。

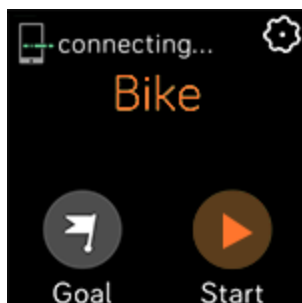


如果您的手表未检测到心率信号，请首先确保在手表的“设置”应用程序  中启用了心率追踪功能。接下来，在手腕上向上或向下移动手表，或者拉紧或放松腕带，确保其正确佩戴。Versa Lite 版本应与皮肤接触。保持您的手臂静止平放一会儿后，您可以再次看到心率。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

GPS 信号丢失

高层建筑、茂密的森林、陡峭的山丘和浓密的云层等环境因素都可能会干扰您手机连接 GPS 卫星的能力。如果您的手机在运动过程中搜索 GPS 信号，屏幕顶部则会显示正在连接。



为获得最佳使用效果，请等待您的手机找到信号后再开始锻炼。

其他问题

如果您遇到以下任何问题，请重启手表：

- 无法同步
- 轻击、滑动或按下按钮时无响应
- 无法追踪步数或其他数据
- 不会显示通知

有关说明，请参阅“[重启 Versa Lite 版本](#)”（第 X 页）44。

通用信息和规格

传感器与组件

Fitbit Versa Lite 版本包含如下传感器和电机：

- 光学心率智能设备
- 3 轴加速计（追踪记录运动方式）
- 环境光传感器
- 振动电机

材料

Versa Lite 版外壳和搭扣由阳极电镀铝制成。由于所有阳极电镀铝中会含有微量的镍，可能会导致对镍过敏的用户产生过敏反应，所有 Fitbit 产品中的镍含量均符合欧盟严格的镍释放。

Versa Lite 版本经典腕带采用柔韧耐用的弹性材料制作，与很多运动手表使用的材料类似。

无线技术

Versa Lite 版本包含蓝牙 4.0 无线电接收器。

触觉反馈

Versa Lite 版本包含用于闹钟、目标、通知、提醒和应用程序的振动电机。

电池

Versa Lite 版本配备一块可充电锂电池。

充电线

Versa Lite 版本随附一个充电底座给手表电池充电。在某些情况下，您可以按照客户支持的详细指导使用充电器恢复手表功能。

内存

Versa Lite 版本可存储您 7 天的数据，包括每日统计数据、睡眠信息和运动历史记录。在 Fitbit 应用程序中查看您的历史数据。

显示屏

Versa Lite 版本配有一个彩色 LCD 显示屏。

腕带尺寸

腕带尺寸如下所示。请注意：单独销售的配件腕带可能会略有差异。

小码腕带	适合周长为 5.5-7.1 英寸（140 - 180 毫米）的手腕
大码腕带	适合周长为 7.1 - 8.7 英寸（180 - 220 毫米）的手腕

环境条件

运行温度	14° 至 113° F (-10° 至 45° C)
非运行温度	-4° 至 14° F (-20° 至 -10° C) 113° 至 140° F (45° 至 60° C)

防水	最大防水深度 50 米
最高运行海拔	28000 英尺 (8534 米)

了解更多

如要了解有关手表的更多信息，如何追踪您在 Fitbit 应用程序中的进度，以及如何使用 Fitbit Premium 建立健康的习惯，请访问 help.fitbit.com。

退货政策和保修

访问[我们的网站](#)查看保修信息以及 fitbit.com 退货政策。

监管与安全通知

用户须知：您也可以在自己的设备上查看特定地区的监管内容。查看内容：

设置 > 关于 > 监管信息

美国：联邦通讯协会 (FCC) 声明

型号 FB415

FCC ID：XRAFB415

用户须知：也可以在您的设备上查看 FCC ID。查看内容：

设置 > 关于 > 监管信息

供应商符合声明

唯一标识符：FB415

责任方-美国联系方式

199 Fremont Street, 14th Floor
San Francisco, CA
94105
United States
877-623-4997

FCC 符合性声明（适用于符合第 15 部分规定的产品）

本设备符合 FCC 第 15 款之规定。

操作需遵循如下两个条件：

1. 此设备不会产生有害干扰而且
2. 该设备必须能够接受任何干扰，包括可能造成设备意外操作的干扰。

FCC 警告

未经负责合规的一方明确许可进行变更或修改，可能使用户丧失操作该设备的权力。

注意：此设备已经过测试，符合 FCC 第 15 部分规定对 B 类电子设备的限定要求。这些限定要求的制定，旨在为家居安装设备提供合理保护，免受有害干扰。该设备可能会产生、使用及发放射频能量，如未按提示安装和使用，可能对无线通讯造成干扰。但也不能保证个别安装不会产生有害干扰。如果通过将该设备关闭再开启的方式，测定该设备确已干扰到无线或电视接收，我们建议用户采取以下措施矫正干扰：

- 调整接收天线或接收天线的位置。
- 增加设备与接收器之间的间隔距离。
- 将设备连接在回路出口上，连接位置与接收器连接的位置不一样。
- 咨询经销商或者有经验的广播/电视技术人员来寻求帮助。

该设备满足 FCC 和 IC 关于公共和非受控环境中的射频能量暴露值的要求。

加拿大：加拿大工业部 (IC) 声明

Model/Modèle FB415

IC : 8542A-FB415

用户须知：也可以在您的设备上查看 IC ID。查看内容：

设置 > 关于 > 监管信息

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

Paramètres > À propos > Informations réglementaires

该设备符合 IC 关于公共和非受控环境中的射频能量暴露值的要求。

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

依据 RSS GEN 最新版本的英语/法语版 IC 用户须知：

本设备符合加拿大工业部免许可 RSS 标准。

操作需遵循如下两个条件：

1. 此设备不会造成有害干扰，且
2. 此设备必须接受任何干扰，包括可能导致设备非正常工作的干扰。

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

欧盟 (EU)

型号 FB415

简要欧盟符合声明

Fitbit, Inc. 特此声明，无线电设备型号 FB415 符合欧盟指令 2014/53/EU。欧盟符合性声明的全文载于以下网址：www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB415 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, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB415 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, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB415 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, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB415 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

关税同盟



阿根廷

型号 FB415 :



澳大利亚和新西兰



白俄罗斯



中国大陆

型号 FB415

用户须知：您也可以在自己的设备上查看监管内容。从菜单查看内容的说明：

设置 > 关于 > 监管信息

频带：2400-2483.5

发射功率：最大 EIRP， 3.63dBm

占有带宽：BLE：2MHz， BT：1MHz

调制系统：BLE：GFSK， BT：GFSK， 2M/4-DQPSK， 8PSK

显示的 CMIIT ID：包装上

CMIIT ID：2019DJ0335

中国大陆 RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
型号 FB415	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 (Strap and Buckle)	0	0	0	0	0	0
电子 (Electronics)	--	0	0	0	0	0
电池 (Battery)	0	0	0	0	0	0
充电线 (Charging Cable)	0	0	0	0	0	0

中国大陆 RoHS

部件名称		有毒和危险品				
Part Name		Toxic and Hazardous Substances or Elements				
型号 FB415	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O = 表示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
(indicates that the content of the toxic and hazardous substance in all the Homogeneous Materials of the part is below the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).

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
(indicates that the content of the toxic and hazardous substance in at least one Homogeneous Material of the part exceeds the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).



India

型号 FB415

用户须知：您也可以在您的设备上查看该地区的监管内容。查看内容：

[设置](#) > [关于](#) > [监管信息](#)

以色列

型号 FB415

אישור התאמה 55-01280

אין לבצע כל שינוי טכני בחלק המודולארי של המוצר.

日本

型号 FB415

用户须知：您也可以在自己的设备上查看该地区的监管内容。查看内容：

设置 > 关于 > 监管信息



墨西哥

型号 FB415

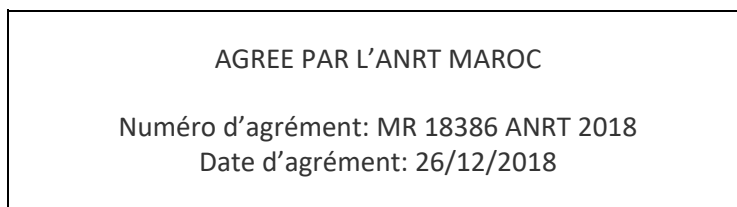


La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

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

摩洛哥

型号 FB415



尼日利亚

型号名称 FB415

连接和使用该通信设备已获得尼日利亚通信委员会允许。

阿曼

D100428

型号 FB415

TRA/TA-R/6711/18

巴基斯坦

型号：FB415

TAC No.: 9.6090/2018



型号：FB415

序列号：请参考零售包装盒

生产年份：2018 年

菲律宾

型号 FB415



塞尔维亚

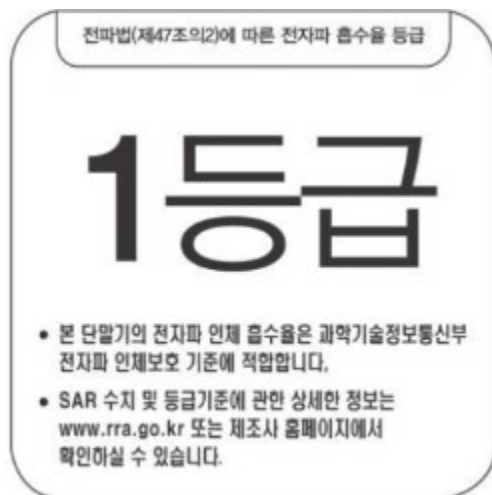
型号 FB415



И 005 18

韩国

型号 FB415



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

“ 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. ”

台湾地区

型号 FB415



CCAI19LP0170T1

低功率警語:

依據低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條

經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，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

第十四條

低功率射頻電機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。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻電機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:

低电量警告：

根据低功率无线电波辐射电机的管理方法。

Article 12

已通过型式认证的低功率射频电机，未经许可不得改变频率、增加功率或改变原设计的特性和功能。

Article 14

低功率射频电机的使用不得影响飞行安全和干扰合法通信；若发现存在干扰，应立即停用并改进到无干扰时才能继续使用。

上述合法通信是指依电信法规定运营的无线电通讯。低功率射频电机须忍受合法通信或工业、科学及医疗用的电波辐射性电机设备的干扰。

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

每 30 分钟后休息 10 分钟。

2 岁以下儿童应远离本产品。2 岁及以上的儿童观看屏幕的时间不应超过 1 小时。

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:

電池警告：

本设备使用锂离子电池。

如果不遵守以下指南，设备中锂离子电池的使用寿命可能会缩短，或者可能造成设备损坏、火灾、化学烧伤、电解液泄漏和/或受伤的风险。

- 请勿拆卸、刺穿或损坏设备或电池。
- 请勿取出或试图取出用户无法更换的电池。
- 请勿让电池暴露在火焰、爆炸或其他危险中。
- 请勿使用锋利的物体来拆卸电池。

阿联酋

型号 FB415

TRA 注册编号：ER68014/18

经销商编号：DA35294/14

赞比亚

型号 FB415



ZMB/ZICTA/TA/2019/1/10

©2023 Fitbit LLC. 保留所有权利。Fitbit 和 Fitbit 标志均 Fitbit 在美国及其他国家的注册商标。更完整的 Fitbit 商标列表可在 [Fitbit 商标列表](#) 上找到。提及的第三方商标均属于各自所有者所有。