

VÍVOFIT® KÄYTTÖOPAS

Käyttöopas

© 2014 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garmin kirjallista lupaa. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia tämän oppaan sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Osoitteessa www.garmin.com on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, Garmin logo, ANT+® ja vivoFit® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Garmin Connect™, Garmin Express™ ja USB ANT Stick™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

App StoreSM on Apple Inc:n palvelumerkki. Bluetooth® sana ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. Google Play™ on Google Inc:n tavaramerkki. Mac® on Apple Inc:n tavaramerkki, joka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Muut tavamerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Tällä tuotteella on ANT+® sertifiointi. Yhteensopivien tuotteiden ja sovellusten luettelo on osoitteessa www.thisisant.com/directory.

Sisällysluettelo

vivofit käyttöopas	1
Johdanto	1
AloitUS	1
Ohjelmiston lataaminen	1
Mobiilisovelluksen lataaminen	1
Tietojen lähettäminen tietokoneeseen	1
Laitteen pariliittäminen useaan tietokoneeseen	1
Tietojen synkronointi Garmin Connect Mobile sovelluksella	1
Useiden mobiililaitteiden pariliitos	1
Laitteen käyttäminen	1
Kuvakkeet	2
Automaattinen tavoite	2
Liikkumispalkki	2
Historia	2
Unen seuranta	2
Unen tarkkailun käyttäminen	2
Garmin Connect	2
Laitteasetukset	2
ANT+ sykevyö	2
Sykevyön asettaminen paikalleen	2
ANT+ sykevyön pariliitos	3
Tietoja sykealueista	3
Kuntoilutavoitteet	3
Laitteen tiedot	3
vivofit - tekniset tiedot	3
Sykevyön tekniset tiedot	3
Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot	3
vivofit laitteen paristojen vaihtaminen	3
Sykevyön pariston vaihtaminen	4
Laitteen huoltaminen	4
Laitteen puhdistaminen	4
Sykevyön huoltaminen	4
Vianmääritys	4
Laitte ei käynnisty	4
Minulla ei ole tietokonetta tai mobiililaitetta	4
Laitte ei näytä oikeaa kellonaikaa	4
Laitteen käynnistäminen	4
Hihnan vaihtaminen	5
Ohjelmistopäivitys	5
Liite	5
Sykealueelaskenta	5
Ohjelmiston käyttöoikeussopimus	5
Rajoitettu takuu	5
Hakemisto	7

vívofit käyttöopas

Johdanto

VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Aloituis

Jotta voit hyödyntää vívofit laitetta tehokkaasti, Garmin® suosittelee sen määrittämistä tietokoneella tai yhteensopivalla mobiililaitteella.

- 1 Siirry osoitteeseen www.GarminConnect.com/vivofit.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Jos määrität laitteen asetukset tietokoneen avulla, liitä langaton USB ANT Stick™ vapaaseen USB-porttiin ja lataa ja asenna Garmin Express™ määrittäsohjelmisto (*Ohjelmiston lataaminen, sivu 1*).
 - Jos määrität laitteen asetukset mobiililaitteen avulla, asenna ja avaa Garmin Connect™ Mobile sovellus (*Mobiilisovelluksen lataaminen, sivu 1*).
- 3 Käynnistä laite valitsemalla laitteen painike ①.



Kun käynnistät laitteen ensimmäisen kerran, se on pariliitostilassa. Jos laite ei ole pariliitostilassa, kun käynnistät sen, paina laitteen painiketta, kunnes näytössä on teksti PAIR.

HUOMAUTUS: laitteen toiminnot ovat rajalliset, kunnes pariliität sen ja teet määrytykset.

- 4 Pariliitä vívofit laite tietokoneen tai mobiililaitteen ohjeiden mukaisesti ja tee määrytykset.
- 5 Synkronoi askelmäärä Garmin Connect tilille (*Tietojen lähettäminen tietokoneeseen, sivu 1*) (*Tietojen synkronointi Garmin Connect Mobile sovelluksella, sivu 1*).

Ohjelmiston lataaminen

- 1 Siirry tietokoneessa osoitteeseen www.GarminConnect.com/vivofit.
- 2 Valitse vaihtoehto:
 - Jos käyttöjärjestelmä on Windows®, valitse **Windows-lataus** ja seuraa näytön ohjeita.
 - Jos käyttöjärjestelmä on Mac®, valitse **Mac-lataus** ja seuraa näytön ohjeita.

Mobiilisovelluksen lataaminen

Garmin Connect Mobile sovelluksella voit pariliittää vívofit laitteen ja määrittää sen asetukset. Sen jälkeen voit jakaa ja analysoida tietoja ja ladata ohjelmistopäivityksiä mobiililaitteen kautta. Toisin kuin muut Bluetooth® laitteet, jotka pariliitetään mobiililaitteen Bluetooth asetuksista, vívofit laite on pariliitettävä suoraan Garmin Connect Mobile sovelluksen kautta.

HUOMAUTUS: mobiililaitteen on tuettava Bluetooth Smart tekniikkaa, jotta sen voi pariliittää vívofit laitteeseen ja tietoja voi synkronoida. Lisätietoja yhteensopivuudesta on osoitteessa www.garmin.com/ble.

- 1 Siirry mobiililaitteessa osoitteeseen www.GarminConnect.com/vivofit.
- 2 Valitse App Store™ painike tai Google Play™ painike ja seuraa näytön ohjeita.

Tietojen lähettäminen tietokoneeseen

Ennen kuin voit lähettää tietoja tietokoneeseen, sinun on liitettävä USB ANT Stick tietokoneen USB-porttiin ja ladattava Garmin Express määrittäsohjelmisto (*Ohjelmiston lataaminen, sivu 1*).

- 1 Tuo laite enintään 3 m (10 jalan) päähän tietokoneesta.
- 2 Paina laitteen painiketta, kunnes näytössä on teksti **SYNC**.
- 3 Voit tarkastella tietoja palvelussa Garmin Connect.

Laitteen pariliittäminen useaan tietokoneeseen

Voit pariliittää vívofit laitteen useisiin tietokoneisiin. Voit pariliittää vívofit laitteen esimerkiksi koti- ja työtietokoneeseen. Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.

- 1 Liitä USB ANT Stick tietokoneen USB-porttiin.
- 2 Lataa Garmin Express määrittäsohjelmisto Windows tai Mac käyttöjärjestelmää varten (*Ohjelmiston lataaminen, sivu 1*).
- 3 Paina laitteen painiketta, kunnes näytössä on teksti **PAIR**.
- 4 Pariliitä vívofit laite tietokoneen ohjeiden mukaisesti ja tee määrytykset.
- 5 Toista tarvittaessa vaiheet 1 - 4 kunkin tietokoneen kohdalla.

Tietojen synkronointi Garmin Connect Mobile sovelluksella

Synkronoi tietosi säännöllisesti, jotta voit seurata edistymistäsi Garmin Connect Mobile sovelluksella.

- 1 Tuo laite enintään 3 metrin (10 jalan) päähän mobiililaitteesta.
- 2 Paina laitteen painiketta, kunnes näytössä on teksti **SYNC**.
- 3 Voit tarkastella nykyisiä tietoja Garmin Connect Mobile sovelluksessa.

Useiden mobiililaitteiden pariliitos

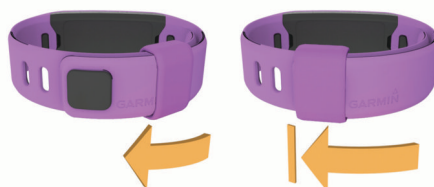
Voit pariliittää vívofit laitteen useisiin mobiililaitteisiin. Voit pariliittää vívofit laitteen esimerkiksi älypuhelimien ja tablettiin.

- 1 Asenna Garmin Connect Mobile sovellus mobiililaitteeseen ja avaa se (*Mobiilisovelluksen lataaminen, sivu 1*).
- 2 Paina laitteen painiketta, kunnes näytössä on teksti **PAIR**.
- 3 Pariliitä vívofit laite mobiililaitteen ohjeiden mukaisesti ja tee määrytykset.
- 4 Toista tarvittaessa vaiheet 1-3 kunkin mobiililaitteen kohdalla.

Laitteen käyttäminen

VIHJE: laitteen mukana toimitetaan valinnainen varmistin, jonka voi kiinnittää hihnan solkipuolelle.

- 1 Valitse hihna, joka sopii ranteeseesi parhaiten (*Hihnan vaihtaminen, sivu 5*).
- 2 Varmista, että soljen tapit on työnnetty hihnaan kokonaan. Kun molemmat tapit ovat paikoillaan, laite on tukevasti ranteessa.
- 3 Työnnä varmistin soljen päälle (valinnainen). Varmistin on pieni lenkki, joka mahtuu hihnan päiden ja soljen päälle. Se pitää hihnan kiinni.



- 4 Käytä laitetta vuorokauden ympäri (*Unen tarkkailun käyttäminen, sivu 2*).

Kuvakkeet

Kuvakkeet näkyvät näytön alareunassa. Kukin kuvake edustaa eri ominaisuutta. Voit selata laitteen ominaisuuksia laitteen painikkeella.

!!	Päivän askelten kokonaismäärä.
GOAL	Päivätavoitteeseen tarvittavien jäljellä olevien askelten määrä. Laite oppii ja ehdottaa uutta tavoitetta joka aamu.
KM tai MI	Kyseisenä päivänä kuljettu matka kilometreinä tai mailleina.
🔥	Kuluvana päivänä kulutettu kalorimäärä, joka sisältää sekä aktiiviset kalorit että lepokalorit.
🕒	Nykyinen kellonaika ja päiväys sijainnin perusteella. Laite päivittää ajan ja päiväyksen aina, kun synkronoit laitteen tietokoneeseen tai mobiililaitteeseen.
❤️	Nykyinen sykkeesi ja sykealueesi pariliitetystä sykemittarista.

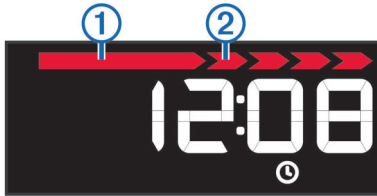
Automaattinen tavoite

Laite luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän aikana, laite vähentää askeleet päivätavoitteestasi. Kun saavutat askeltavoitteesi, laitteessa näkyy teksti GOAL+ ja laite alkaa laskea päivätavoitteen ylittäviä askeleita.

Jos et halua käyttää automaattista tavoitetta, voit määrittää oman askeltavoitteen Garmin Connect tililläsi.

Liikkumispalkki

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumispalkki muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Liikkumispalkki ① tulee näkyviin, kun et ole liikkunut tuntiin. Palkki kasvaa ② aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi.



Voit nollata liikkumispalkin kävelemällä vähän.

Historia

Laite seuraa päivittäisiä askelia, kulutettuja kaloreita, unitilastoja ja valinnaisen ANT+® anturin tietoja. Nämä historiatiedot voi lähettää Garmin Connect tilillesi.

Laite säilyttää kuntoilutietoja enintään 3 viikkoa.

HUOMAUTUS: kun käytät sykemittaria, tietoja säilytetään merkittävästi lyhyemmän aikaa (noin 12 päivää).

Kun tietojen tallennustila on täynnä, laite alkaa vapauttaa tilaa poistamalla vanhimpia tiedostoja.

Unen seuranta

Laite seuraa liikkeitäsi nukkuessasi. Unitilastot sisältävät nukkutujen tuntien kokonaismäärän, unitasot ja liikkeet unen aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

Unen tarkkailun käyttäminen

Käytä laitetta, jotta voit käyttää unen tarkkailua.

- 1 Paina laitteen painiketta, kunnes näytössä on teksti **SLEEP**.
- 2 Kun heräät, poistu unitilasta koskettamalla laitteen painiketta pitkään.

HUOMAUTUS: jos unohdat asettaa laitteen unitilaan, voit määrittää nukkumaanmeno- ja heräämisajan manuaalisesti Garmin Connect tililläsi, jotta saat unitilastot.

Garmin Connect

Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect tililläsi. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä uinti- ja patikointiharjoituksista.

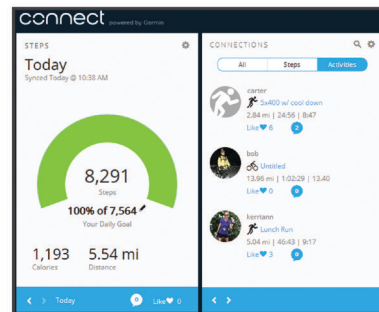
Voit luoda maksuttoman Garmin Connect tilin, kun pariliität laitteesi ja puhelimesi Garmin Connect Mobile sovelluksessa tai osoitteessa www.GarminConnect.com/vivofit.

Seuraa edistymistäsi: voit seurata päivittäisiä askeliasi, osallistua ystävällismieliseen kisaan yhteyshenkilöidesi kanssa ja pyrkiä tavoitteisiisi.

Suoritusten tallentaminen: kun olet saanut ajastetun suorituksen valmiiksi ja tallentanut sen laitteeseesi, voit ladata sen Garmin Connect tilillesi ja säilyttää sitä niin kauan kuin haluat.

Tietojen analysoiminen: voit näyttää lisää tietoja suorituksistasi, kuten ajan, matkan, sykkeen, kulutetut kalorit ja mukautettavia raportteja.

HUOMAUTUS: joitakin tietoja varten tarvitaan valinnainen lisävaruste, kuten sykemittari.



Suoritusten jakaminen: voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voit seurata toistenne suorituksia, tai julkaista linkkejä suorituksiisi haluamissasi yhteisö sivustoissa.

Asetusten hallinta: voit mukauttaa laitteen asetuksia ja käyttäjäasetuksiasi Garmin Connect tililläsi.

Laitteasetukset

Voit mukauttaa laitteen asetuksia ja käyttäjäasetuksiasi Garmin Connect tililläsi. Valitse laitteen widgetissä Laitteasetukset.

Aikamuoto: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

Yksikkö: määrittää laitteen näyttämään kuljetun matkan kilometreinä tai mailleina.

Näkyvät näytöt: voit mukauttaa laitteen näyttämiä näyttöjä.

Automaattinen tavoite: laite voi määrittää askeltavoitteesi automaattisesti.

HUOMAUTUS: jos poistat ominaisuuden käytöstä, sinun on määritettävä askeltavoite manuaalisesti.

Mukautettu askeleen pituus: laite voi laskea kuljetun matkan tavallistakin tarkemmin mukautetun askeleen pituutesi avulla.

Syke: voit arvioida enimmäissykkeesi ja määrittää mukautettuja sykealueita.

ANT+ sykevyö

Laitetta voidaan käyttää langattomien ANT+ anturien kanssa. Lisätietoja valinnaisten anturien yhteensopivuudesta ja hankkimisesta on osoitteessa <http://buy.garmin.com>.

Sykevyön asettaminen paikalleen

HUOMAUTUS: jos sinulla ei ole sykevyötä, voit ohittaa tämän kohdan.

HUOMAUTUS: laite voi aiheuttaa hiertymiä, jos sitä käytetään pitkään. Voit välttää ongelman levittämällä kitkaa vähentävää

voiteluainetta tai geeliä moduulin keskikohtaan, joka koskettaa ihoa.

HUOMAUTUS

Älä levitä kitkaa vähentävää voiteluainetta tai geeliä elektrodeihin.

Älä käytä aurinkovoidetta.

Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella. Sen pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan harjoituksen ajan.

1 Pujota yksi hihnan kieleke ① sykevyön aukon ② läpi.

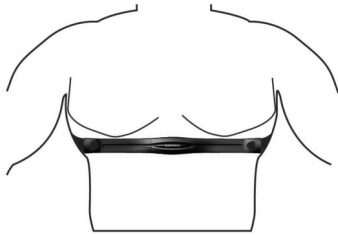


2 Paina kieleke alas.

3 Kostuta moduulin taustapuolen elektrodit ③, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.



4 Kierrä hihna rintakehäsi ympäri ja kiinnitä sen toinen pää sykevyön toiselle puolelle.



Garmin logon pitäisi olla oikeinpäin.

5 Tuo laite enintään 3 m (10 jalan) päähän sykevyöstä.

Kun sykevyö on paikallaan, se aktivoituu ja alkaa lähettää tietoja.

ANT+ sykevyön pariliitos

Ennen kuin voit pariliittää sykemittarin, sinun on otettava käyttöön syketietonäyttö vívofit laitteessa. Lisätietoja laitteen näyttöjen mukauttamisesta on kohdassa [Laitteasetukset, sivu 2](#).

HUOMAUTUS: jos laitteen mukana toimitettiin sykemittari, syketietonäyttö on jo käytössä ja sykemittari on pariliitetty.

1 Aseta sykemittari paikalleen.

2 Tuo laite enintään 3 metrin (10 jalan) päähän anturista.

HUOMAUTUS: pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista ANT+ antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.

3 Paina laitteen painiketta, kunnes näytössä on teksti **HEART**.

Kun anturi on pariliitetty laitteeseen, näet sykkeesi ja sykealueesi.

Syketoiminnon pysäyttäminen

Laite luo ja tallentaa kuntoilusuorituksen saatessaan syketietoja, jotka voidaan lähettää Garmin Connect tilillesi.

Pysäytä syketietojen tallennus painamalla laitteen painiketta pitkään.

Laitteessa näkyy teksti HEART OFF.

Tietoja sykealueista

Monet urheilijat hyödyntävät sykealueita mitatessaan ja kohentaessaan kardiovaskulaarista kuntoa sekä sydän- ja verisuonielimistönsä terveyttä. Sykealueet ovat vaihteluvälejä,

joiden rajakohdiksi on määritetty tietty minuuttikohtaisten sydämenlyöntien määrä. Sykealueet on yleisesti jaoteltu viiteen ja numeroitu 1-5 sykkeen nousun mukaan. Sykealueet lasketaan yleensä prosentteina maksimisykkeestä.

Kuntoilutavoitteet

Kun tiedät omat sykealueesi, voit paremmin mitata ja kohentaa kuntoasi näiden periaatteiden avulla.

- Syke on hyvä harjoituksen vaativuuden mittari.
- Harjoittelu tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta, sivu 5](#) osion taulukosta.

Jos et tiedä maksimisykettäsi, käytä jotakin Internet-laskuria. Maksimisyke voidaan myös mitata joillakin kuntosaleilla. Oletusarvoinen maksimisyke on 220 miinus ikäsi.

Laitteen tiedot

vívofit - tekniset tiedot

Pariston tyyppi	Kaksi käyttäjän vaihdettavissa olevaa CR1632-paristoa
Paristonkesto	Yli 1 vuosi
Käyttölämpötila	-10–60 °C (14–140 °F)
Radiotaajuus/yhteyshäntä	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyshäntä Langaton Bluetooth tekniikka
Vesitiiviys	5 ATM ¹

Sykevyön tekniset tiedot

Akun tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 voltia
Akunkesto	Noin 3 vuotta (1 tunti päivässä)
Käyttölämpötila	-10–50 °C (14–122 °F)
Radiotaajuus/yhteyshäntä	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyshäntä
Vesitiiviys	1 ATM ² HUOMAUTUS: tämä laite ei lähetä syketietoja uinnin aikana.

Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot

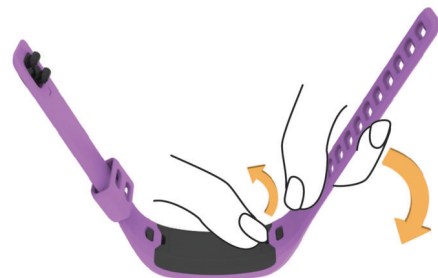
VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

vívofit laitteen paristojen vaihtaminen

Vaihda laitteen paristot kahteen CR1632-paristoon.

1 Irrota moduuli hinnasta.



2 Irrota ristipääruuvitaltalla moduulin etupuolella olevat neljä ruuvia.

¹ Laite kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

² Laite kestää painetta, joka vastaa 10 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

3 Irrota kansi ja paristot.



4 Levitä uusien paristojen kummallekin puolelle hiukan vaseliinia vanupuikolla.

5 Aseta uudet paristot paikoilleen.

HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa tiivistettä.

6 Kiinnitä etukansi ja ruuvit takaisin.

7 Kiristä neljä ruuvia yhtä tiukalle.

8 Kiinnitä moduuli hihnaan.

Moduulin laitteen painikkeen on oltava hihnan painikkeen suuntainen.



Sykevyön pariston vaihtaminen

1 Etsi sykevyön takaosassa oleva pyöreä paristokotelon kansi.



2 Avaa kansi kiertämällä sitä kolikon avulla vastapäivään (nuoli osoittaa kohtaa **OPEN**).

3 Irrota kansi ja paristo.

4 Odota 30 sekuntia.

5 Aseta uusi paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin.

HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.

6 Käännä kansi takaisin kiinni myötäpäivään kolikon avulla (nuoli osoittaa kohtaa **CLOSE**).

Kun olet vaihtanut sykevyön pariston, sinun on ehkä pariliitettävä sykevyö laitteen kanssa uudelleen.

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikää.

Älä paina painikkeita veden alla.

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

Vältä kemiallisia puhdistusaineita, liuottimia ja hyönteismyrkkyjä, jotka voivat vahingoittaa muoviosia ja pintoja.

Huuhtele laite perusteellisesti puhtaalla vedellä, kun laite on altistunut kloori- tai suolavedelle, aurinkovoiteelle, kosmetiikalle, alkoholille tai muille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa koteloa.

Älä aseta laitetta kuumaan paikkaan, kuten kuivausrumpuun.

Älä säilytä laitetta erittäin kuumissa tai kylmissä paikoissa, koska laite saattaa vahingoittua pysyvästi.

Laitteen puhdistaminen

1 Käytä miedolla pesuaineliuoksella kostutettua liinaa.

2 Pyyhi laite kuivaksi.

Sykevyön huoltaminen

HUOMAUTUS

Hihnaan kertynyt hiki ja suola voivat heikentää sykevyön kykyä ilmoittaa tiedot tarkasti.

- Huuhtele hihna aina käytön jälkeen.

- Pese hihna käsin ajoittain käyttäen pientä määrää mietoa pesuainetta, kuten astianpesunestettä.

HUOMAUTUS: liian suuri määrä pesuainetta voi vahingoittaa hihnaa.

- Älä laita hihnaa kuivausrumpuun.

- Kun kuivaat hihnaa, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.

Vianmääritys

Laite ei käynnisty

Jos laite ei enää käynnisty, paristot on ehkä vaihdettava.

Siirry kohtaan [vivofit laitteen paristojen vaihtaminen](#), sivu 3.

Minulla ei ole tietokonetta tai mobiililaitetta

Voit käynnistää laitteen ja käyttää sen rajallisia toimintoja, kunnes määrität sen asetukset tietokoneen tai mobiililaitteen avulla. Ennen asetusten määrittämistä voit käyttää ainoastaan askellaskuria, automaattista tavoitetta, liikkumispalkkia ja sykemittaria (jos se on toimitettu laitteen mukana). Laite nollaa askelmäärän kerran päivässä. Laite yrittää nollata askelmäärän nukkuessasi ensimmäisen käyttöpäiväsi lepovaiheen perusteella. Laite ei tallenna historiatietoja, ennen kuin asetukset on määritetty.

Määritä laitteen asetukset tietokoneessa tai yhteensopivassa mobiililaitteessa ([Aloit](#), sivu 1), jotta voit käyttää laitteen lisätoimintoja.

HUOMAUTUS: asetukset tarvitsee määrittää vain kerran, ja sen ansiosta voit käyttää kaikkia laitteen toimintoja.

Laite ei näytä oikeaa kellonaikaa

Laite päivittää ajan ja päiväyksen aina, kun synkronoi laitteen tietokoneeseen tai mobiililaitteeseen. Synkronoi laite, jotta saat oikean ajan, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

1 Varmista, että tietokoneessa tai mobiililaitteessa näkyy oikea paikallinen aika.

2 Valitse vaihtoehto:

- Synkronoi laite tietokoneeseen ([Tietojen lähettäminen tietokoneeseen](#), sivu 1).
- Synkronoi laite mobiililaitteeseen ([Tietojen synkronointi Garmin Connect Mobile sovelluksella](#), sivu 1).

Aika ja päiväys päivittyvät automaattisesti.

Laitteen käynnistäminen

Valitse laitteen painike ①.



Hihnan vaihtaminen

1 Irrota moduuli hihnasta.



2 Kiinnitä moduuli vaihto-ihnaan.

Moduulin laitteen painikkeen on oltava hihnan painikkeen suuntainen.



Ohjelmistopäivitys

Kun saatavissa on ohjelmistopäivitys, laite lataa sen automaattisesti, kun synkronoit laitteen Garmin Connect tilillesi. Päivityksen aikana näkyy laskuri. Kun päivitys on valmis, laite käynnistyy uudelleen.

Liite

Sykealueelaskenta

Alue	% maksimisyy- keestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijataso- aerobinen harjoittelu, vähentää stressiä
2	60-70 %	Miellyttävä tahti, hiukan syvempää hengitystä, keskusteleminen mahdollista	Perustason kardio- vaskulaarinen harjoitus, hyvä palau- tustahti
3	70-80 %	Kohtuullinen tahti, keskusteleminen hiukan hankalampaa	Parantaa aerobista kapasiteettia, opti- maalinen kardiovas- kulaarinen harjoitus
4	80-90 %	Nopea tahti ja hiukan epämukava tuntemus, voimakas hengitys	Nostaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta
5	90-100 %	Kilpailutahti, ei ylläpi- dettävissä pitkään, hengitys työlästä	Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa

Ohjelmiston käyttöoikeussopimus

KÄYTTÄMÄLLÄ LAITETTA HYVÄKSYT SEURAAVAN OHJELMISTON KÄYTTÖOIKEUSSOPIMUKSEN EHDOT. LUE TÄMÄ SOPIMUS HUOLELLISESTI.

Garmin Ltd. ja/tai sen tytäryhtiöt myöntävät käyttäjälle rajallisen käyttöoikeuden tämän laitteen kiinteään ohjelmistoon (Ohjelmisto) suoritettavassa binaarimuodossa tuotteen normaalin käytön yhteydessä. Ohjelmiston nimi sekä omistus- ja immateriaalioikeudet säilyvät Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajilla.

Käyttäjä hyväksyy, että ohjelmisto on Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajien omaisuutta ja Yhdysvaltain sekä kansainvälisten tekijänoikeuslakien ja -sopimusten suojaama. Lisäksi käyttäjä hyväksyy, että ohjelmiston, jonka lähdekoodia ei toimiteta, rakenne, järjestys ja koodi sisältää Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajien arvokkaita liikesalaisuuksia, ja lähdekoodimuotoinen ohjelmisto pysyy Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajien arvokkaana liikesalaisuutena. Käyttäjä lupaa, ettei pura, muuta, käännä takaisin tai muunna ohjelmistoa tai mitään sen osaa ihmisen luettavaan muotoon tai luo sen perusteella johdannaisteoksia. Käyttäjä lupaa, ettei vie eikä jälleenvie ohjelmistoa mihinkään sellaiseen maahan, johon vieminen rikkoisi Yhdysvaltain tai jonkin muun asianmukaisen maan vientirajoituslakeja.

Rajoitettu takuu

TÄMÄ RAJOITETTU TAKUU ANTAA KÄYTTÄJÄLLE TIETTYJÄ LAIN MUKAISIA OIKEUKSIA, JOIDEN LISÄKSI KÄYTTÄJÄLLÄ SAATTAA OLLA MUITA OIKEUKSIA, JOTKA VAIHTELEVAT MAAN JA ALUEEN MUKAAN. GARMIN EI SULJE POIS, RAJOITA EIKÄ KESKEYTÄ MUITA LAIN MUKAISIA OIKEUKSIA, JOITA KÄYTTÄJÄLLÄ SAATTAA OLLA ASUINMAANSA TAI ALUEENSA MUKAAN. KÄYTTÄJÄ VOI SAADA LISÄTIETOJA ASIASTA TUTKIMALLA MAANSA TAI ALUEENSA LAKEJA.

Muilla kuin ilmaistut tuotteilla on vuoden materiaalin ja työn virheettömyystakuu ostopäivästä alkaen. Tämän jakson aikana Garmin valintansa mukaan joko korjaa tai vaihtaa osat, jotka vioittuvat normaalissa käytössä. Nämä korjaukset ja vaihdot ovat asiakkaalle maksuttomia osien ja työn osalta. Asiakas on vastuussa kuljetuskuluista. Tämä rajoitettu takuu ei koske (i) kosmeettisia vaurioita, kuten naarmut, kolhut ja lommot, (ii) kuluvia osia, kuten akut, ellei vaurio ole aiheutunut materiaali- tai valmistusviasta, (iii) vahinkoja, jotka aiheutuvat onnettomuudesta, väärinkäytöstä, virheellisestä käytöstä tai veden, tulvan, tulen tai muun luonnonilmiön aiheuttamista vaurioista, (iv) vaurioita, jotka aiheutuvat muun kuin valtuutetun Garmin huoltohenkilön tekemistä huoltotoimenpiteistä, (v) ilman yhtiön Garmin kirjallista lupaa muokattuun tai muutettuun tuotteeseen aiheutuneita vaurioita tai (vi) muilla kuin yhtiön Garmin toimittamilla virta- ja/tai datakaapeleilla liitetyn laitteen vaurioita. Lisäksi Garmin pidättää oikeuden hylätä takuuvaatimukset sellaisten tuotteiden tai palveluiden kohdalla, jotka on hankittu ja/tai joita on käytetty minkä tahansa valtion lakien vastaisesti. Yrityksen Garmin navigointituotteet on tarkoitettu käytettäväksi vain matkustamisen apuna eikä niitä tule käyttää mihinkään sellaiseen tarkoitukseen, joka edellyttää tarkkaa suunnan, etäisyyden, sijainnin tai topografian mittausta. Garmin ei takaa karttatietojen tarkkuutta tai kattavuutta.

Lisäksi tämä rajoitettu takuu ei kata eikä Garmin korvaa Garmin navigointituotteiden suorituskyvyn heikkenemistä, joka johtuu siitä, että tuotetta on käytetty lähellä matkapuhelinta tai muuta laitetta, jonka käyttämät maanpäällisen laajakaistaverkon taajuudet ovat lähellä taajuuksia, joita käytetään maailmanlaajuisissa navigointisatelliittijärjestelmissä (GNSS, Global Navigation Satellite System), kuten GPS (Global Positioning Service) -järjestelmässä. Näiden laitteiden käyttö saattaa heikentää GNSS-signaalin vastaanottoa.

SIINÄ MÄÄRIN KUIN SOVELTUVA LAKI ENIMMILLÄÄN SALLII, TÄSSÄ RAJOITETUSSA TAKUUSSA ESITETYT TAKUUT JA HYVITYKSET OVAT POISSULKEVIA JA NE KORVAAVAT, JA GARMIN NIMENOMAISESTI KIELTÄÄ, KAIKKI MUUT NIMENOMAISET, OLETETUT, LAKISÄÄTEISET JA MUUT TAKUUT JA HYVITYKSET, MUKAAN LUKIEN MUUN MUASSA OLETETUT TAKUUT MYYNTIKELPOISUUDESTA

TAI SOPIVUUDESTA TIETTYYN TARKOITUKSEEN SEKÄ LAKISÄÄTEISET HYVITYKSET. TÄMÄ RAJOITETTU TAKUU ANTAA KÄYTTÄJÄLLE TIETTYJÄ LAIN MUKAISIA OIKEUKSIA, JOIDEN LISÄKSI KÄYTTÄJÄLLÄ SAATTAO OLLA MUITA OIKEUKSIA, JOTKA VAIHTELEVAT MAAN JA ALUEEN MUKAAN. JOS SANOUTUMINEN IRTI OLETETUISTA TAKUISTA EI OLE MAAN TAI ALUEEN LAKIEN MUKAAN MAHDOLLISTA, KYSEISTEN TAKUIDEN KESTO RAJOITTUU TÄMÄN RAJOITETUN TAKUUN KESTOON. TIETYILLÄ LAINKÄYTTÖALUEILLA EI SALLITA EPÄSUORIEN TAKUIDEN KESTON RAJOITTAMISTA, JOTEN EDELLÄ MAINITTU RAJOITUS EI EHKÄ KOSKE KAIKKIA KÄYTTÄJIÄ.

GARMIN EI OLE MISSÄÄN TILANTEESSA VASTUUSSA TAKUURIKKOMUKSEEN LIITTYVISSÄ VAATEISSA VÄLILLISISTÄ, ERITYISISTÄ, EPÄSUORISTA TAI SEURANNAISISTA VAHINGOISTA, RIIPPUMATTA SIITÄ, JOHTUVATKO NE TUOTTEEN VÄÄRINKÄYTÖSTÄ, VIRHEELLISESTÄ KÄYTÖSTÄ, TAITAMATTOMASTA KÄYTÖSTÄ VAI TUOTTEEN PUUTTEISTA. JOILLAKIN LAINKÄYTTÖALUEILLA EI SALLITA VÄLILLISTEN TAI SEURANNAISTEN VAHINKOJEN POIS RAJAAMISTA TAI RAJOITTAMISTA, JOTEN YLLÄ OLEVAT RAJOITUKSET EIVÄT EHKÄ KOSKE KAIKKIA KÄYTTÄJIÄ.

Jos käyttäjä toimittaa tämän rajoitetun takuun mukaisen vaatimuksen takuuhuollosta takuuaikana, Garmin harkintansa mukaan: (i) korjaa laitteen käyttäen uusia tai käytettyjä osia, jotka täyttävät yrityksen Garmin laatuvaatimukset, (ii) korvaa laitteen uudella tai kunnostetulla laitteella, joka täyttää yrityksen Garmin laatuvaatimukset, tai (iii) hyvittää laitteen koko ostohinnan. TÄMÄ HYVITYS ON AINOA KÄYTTÄJÄN SAAMA HYVITYS TAKUURIKKOMUKSESTA. Korjatuilla tai vaihdetuilla laitteilla on 90 päivän takuu. Jos laitteen alkuperäinen takuu on vielä voimassa, uusi takuu kestää 90 päivää tai alkuperäisen yhden vuoden takuun loppuun sen mukaan, kumpaan on enemmän aikaa.

Ennen kuin käyttäjä hankkii takuuhuoltoa, hänen kannattaa tutustua ohjeresursseihin osoitteessa support.garmin.com. Jos laite ei toimi oikein, kun käyttäjä on hyödyntänyt mainittuja resursseja, hänen on otettava yhteys yrityksen Garmin valtuuttamaan huoltoon alkuperäisessä ostomaassa tai hankittava takuuhuoltoa osoitteessa support.garmin.com olevien ohjeiden mukaisesti. Jos käyttäjä asuu Yhdysvalloissa, hän voi myös soittaa numeroon 1-800-800-1020.

Jos käyttäjä hankkii takuuhuoltoa muualla kuin alkuperäisessä ostomaassa, Garmin ei voi taata, että tuotteen korjaamiseen tai vaihtamiseen tarvittavat osat ja tuotteet ovat saatavilla, koska tuotevalikoima sekä sovellettavat standardit, lait ja säädökset vaihtelevat maittain. Siinä tapauksessa Garmin voi harkintansa ja sovellettavien lakien mukaan korjata tuotteen tai vaihtaa sen vastaaviin Garmin tuotteisiin ja osiin tai edellyttää, että käyttäjä toimittaa tuotteen yrityksen Garmin valtuuttamaan huoltoon alkuperäisessä ostomaassa tai toisessa maassa sijaitsevaan yrityksen Garmin valtuuttamaan huoltoon, joka voi huoltaa tuotteen. Siinä tapauksessa käyttäjä vastaa kaikkien sovellettavien tuonti- ja vientilakien ja -säästösten noudattamisesta sekä kaikista tullimaksuista, veroista, toimitusmaksuista ja muista maksuista. Joissakin tapauksissa Garmin ja sen jälleenmyyjät eivät välttämättä voi huoltaa tuotetta muualla kuin alkuperäisessä ostomaassa tai palauttaa korjattua tai vaihdettua tuotetta käyttäjälle kyseisessä maassa maan sovellettavien standardien, lakien tai säästösten vuoksi.

Verkkohuutokauppaostokset: verkkohuutokaupoista ostetut tuotteet eivät ole ostohyvitysten tai muiden yhtiön Garmin takuiden erikoistarjousten piirissä. Verkkohuutokauppojen vahvistukset eivät käy takuukuitista. Takuupalvelun saamisen ehtona on vähittäismyyjältä saatu alkuperäinen ostokuiti tai sen kopio. Garmin ei korvaa verkkohuutokaupasta hankituista pakkauksista puuttuvia osia.

Kansainväliset ostot: Yhdysvaltain ulkopuolella kansainvälisiltä jälleenmyyjiltä ostettuja järjestelmiä varten voi maan mukaan

olla erillinen takuu. Mahdollisen takuun myöntää paikallinen maakohtainen jakelija, joka tarjoaa paikallista huoltoa laitteelle. Jakelijan takuut ovat voimassa ainoastaan tarkoitetulla jakelualueella.

Hakemisto

A

aika [4](#)
akku, vaihtaminen [3](#)
aktiivisuuden seuranta [2](#)
ANT Agent [1](#)
ANT+ antureiden pariliitos [3](#)
ANT+ anturit [2](#)
 pariliitos [3](#)
asetukset, laite [2](#)

G

Garmin Connect [1–3](#)

H

hinnat [5](#)
historia [1, 2](#)
 lähettäminen tietokoneeseen [1, 2](#)

K

kuvakkeet [2](#)

L

laitteen puhdistaminen [4](#)
lisävarusteet [2](#)

O

ohjelmisto, päivittäminen [5](#)
ohjelmiston käyttöoikeussopimus [5](#)

P

painikkeet [4](#)
pariliitos [1](#)
 älypuhelin [1](#)
paristo, vaihtaminen [3, 4](#)
pariston vaihtaminen [3, 4](#)
päivitykset, ohjelmisto [5](#)

S

sovellukset [1](#)
syke
 alueet [3, 5](#)
 mittari [2–4](#)

T

tekniset tiedot [3](#)
tiedot [2](#)
 siirtäminen [2](#)
 tallentaminen [2](#)
tietojen tallentaminen [2](#)
tietokone [1](#)

U

unitila [2](#)
USB ANT Stick [1](#)

V

varaosat [5](#)
vianmääritys [4](#)

Ä

älypuhelin, pariliitos [1](#)

