

# PRIROČNIK ZA UPORABO NAPRAVEVÍOFIT®

---

Priročnik za uporabo

© 2014 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

Vse pravice pridržane. V skladu z zakoni o avtorskih pravicah tega priročnika ni dovoljeno kopirati, v celoti ali delno, brez pisnega dovoljenja družbe Garmin. Garmin si pridržuje pravico do sprememb in izboljšav izdelkov ter sprememb vsebine tega priročnika, ne da bi o tem obvestil osebe ali organizacije. Najnovejše posodobitve in dodatne informacije glede uporabe izdelka lahko poiščete na [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

Garmin®, logotip Garmin, ANT+® in vívofit® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Garmin Connect™, Garmin Express™ in USB ANT Stick™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

App Store™ je storitvena znamka družbe Apple Inc. Besedna oznaka in logotipi Bluetooth® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. Google Play™ je blagovna znamka družbe Google Inc. Mac® je blagovna znamka družbe Apple Inc., registrirana v ZDA in drugih državah. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v Združenih državah in drugih državah. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

Ta izdelek je certificiran v skladu z ANT+®. Če si želite ogledati seznam združljivih izdelkov in programov, obiščite stran [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

# Kazalo vsebine

<b>Priročnik za uporabo naprave vívofit</b> .....	<b>1</b>
Uvod .....	1
Uvod .....	1
Prenašanje programske opreme .....	1
Prenos programa za mobilne naprave .....	1
Pošiljanje podatkov v računalnik .....	1
Združevanje naprave z več računalniki .....	1
Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect	
Mobile .....	1
Združevanje z več mobilnimi napravami .....	1
Nošenje naprave .....	1
Ikone .....	2
Samodejni cilj .....	2
Vrstica gibanja .....	2
Zgodovina .....	2
Spremljanje spanja .....	2
Uporaba sledenja spanju .....	2
Garmin Connect .....	2
Nastavitve naprave .....	2
Merilnik srčnega utripa ANT+ .....	3
Nošenje senzorja srčnega utripa .....	3
Združevanje merilnika srčnega utripa ANT+ .....	3
O območjih srčnega utripa .....	3
Cilji pripravljenosti .....	3
Informacije o napravi .....	3
Specifikacije naprave vívofit .....	3
Specifikacije merilnika srčnega utripa .....	4
Baterije, ki jih lahko zamenja uporabnik .....	4
Zamenjava baterij naprave vívofit .....	4
Menjava baterije merilnika srčnega utripa .....	4
Nega naprave .....	4
Čiščenje naprave .....	4
Nega merilnika srčnega utripa .....	4
Odpravljanje težav .....	5
Naprava se ne vklopi .....	5
Nimam računalnika ali mobilne naprave .....	5
Moja naprava ne prikazuje pravega časa .....	5
Vklop naprave .....	5
Zamenjava paščka .....	5
Posodobitev programske opreme .....	5
Dodatek .....	5
Izračuni območij srčnega utripa .....	5
Licenčna pogodba za programsko opremo .....	5
Omejeno jamstvo .....	6
<b>Kazalo</b> .....	<b>7</b>



# Priročnik za uporabo naprave vívofit

## Uvod

### ⚠ OPOZORILO

Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

Preden začnete izvajati ali spreminjati kateri koli program vadbe, se obrnite na svojega zdravnika.

## Uvod

Če želite v največji možni meri izkoristiti napravo vívofit, Garmin® priporoča, da jo nastavite z računalnikom ali združljivo mobilno napravo.

- 1 Obiščite [www.GarminConnect.com/vivofit](http://www.GarminConnect.com/vivofit).
- 2 Izberite možnost:
  - Če za nastavev naprave uporabljate računalnik, priključite brezžični ključ USB ANT Stick™ v prosta vrata USB, nato pa prenesite in namestite programsko opremo za nastavev Garmin Express™ (*Prenašanje programske opreme*, stran 1).
  - Če za nastavev naprave uporabljate mobilno napravo, namestite in odprite program Garmin Connect™ Mobile (*Prenos programa za mobilne naprave*, stran 1).
- 3 Vključite napravo tako, da pritisnete tipko naprave ①.



Ko napravo vključite prvič, je v načinu združevanja. Če naprava ob vklopu ni v načinu združevanja, morate držati tipko naprave, dokler se ne prikaže PAIR.

**OPOMBA:** dokler naprave ne združite in dokončate nastavitve, boste lahko uporabljate le nekatere njene funkcije.

- 4 Sledite navodilom v računalniku ali mobilni napravi za združitev z vívofit in dokončanje nastavitve.
- 5 Sinhronizirajte število korakov z računom Garmin Connect (*Pošiljanje podatkov v računalnik*, stran 1) (*Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect Mobile*, stran 1).

## Prenašanje programske opreme

- 1 V računalniku obiščite [www.GarminConnect.com/vivofit](http://www.GarminConnect.com/vivofit).
- 2 Izberite možnost:
  - Če uporabljate operacijski sistem Windows®, izberite **Prenos za Windows** in sledite navodilom na zaslonu.
  - Če uporabljate operacijski sistem Mac®, izberite **Prenos za Mac** in sledite navodilom na zaslonu.

## Prenos programa za mobilne naprave

S programom Garmin Connect Mobile lahko združite napravo vívofit in dokončate nastavev. Tako lahko izmenjujete in analizirate podatke ter prenašate posodobitve programske opreme iz mobilne naprave. Drugače kot druge naprave Bluetooth®, ki jih združite v nastavitvah za Bluetooth v mobilni napravi, morate napravo vívofit združiti neposredno prek programa Garmin Connect Mobile.

**OPOMBA:** če jo želite združiti z napravo vívofit in sinhronizirati podatke, mora mobilna naprava podpirati Bluetooth Smart. Za več informacij o združljivosti obiščite [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

- 1 V mobilni napravi obiščite [www.GarminConnect.com/vivofit](http://www.GarminConnect.com/vivofit).
- 2 Izberite gumb App Store<sup>SM</sup> ali gumb Google Play™ in sledite navodilom na zaslonu.

## Pošiljanje podatkov v računalnik

Preden lahko podatke pošiljate v računalnik, morate brezžični ključ USB ANT Stick priključiti v vrata USB na računalniku in prenesti programsko opremo za nastavev Garmin Express (*Prenašanje programske opreme*, stran 1).

- 1 Napravo približajte na največ 3 m (10 čevljev) od računalnika.
- 2 Držite tipko na napravi, dokler se ne prikaže **SYNC**.
- 3 Oglejte si podatke v storitvi Garmin Connect.

## Združevanje naprave z več računalniki

Napravo vívofit lahko združite z več računalniki. Napravo vívofit lahko na primer združite z računalnikom doma in v službi. Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ali se obrnite na prodajalca Garmin.

- 1 Priključite USB ANT Stick v vrata USB na računalniku.
- 2 Prenesite programsko opremo za nastavev Garmin Express za sistem Windows ali Mac (*Prenašanje programske opreme*, stran 1).
- 3 Držite tipko na napravi, dokler se ne prikaže **PAIR**.
- 4 Sledite navodilom v računalniku, da ga združite z napravo vívofit in dokončate nastavev.
- 5 Po potrebi ponovite korake od 1 do 4 za vsak dodatni računalnik.

## Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect Mobile

Če želite spremljati napredek v programu Garmin Connect Mobile, redno sinhronizirajte podatke.

- 1 Napravo približajte na največ 3 m (10 čevljev) od mobilne naprave.
- 2 Držite tipko na napravi, dokler se ne prikaže **SYNC**.
- 3 Trenutne podatke si lahko ogledate v programu Garmin Connect Mobile.

## Združevanje z več mobilnimi napravami

Napravo vívofit lahko združite z več mobilnimi napravami. Napravo vívofit lahko na primer združite s pametnim telefonom in tabličnim računalnikom.

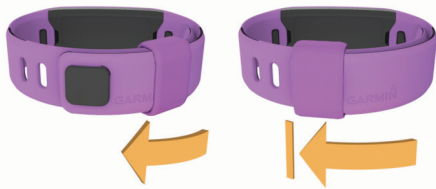
- 1 V mobilni napravi namestite in odprite program Garmin Connect Mobile (*Prenos programa za mobilne naprave*, stran 1).
- 2 Držite tipko na napravi, dokler se ne prikaže **PAIR**.
- 3 Sledite navodilom v mobilni napravi, da jo združite z napravo vívofit in dokončate nastavev.
- 4 Če je treba, ponovite korake od 1 do 3 za vsako dodatno mobilno napravo.

## Nošenje naprave

**NAMIG:** napravo dobite z izbirnim obročkom, ki ga lahko namestite na stran paščka z zaponko.

- 1 Izberite pašček, ki je najbolj primeren za vaše zapestje (*Zamenjava paščka*, stran 5).
- 2 Prepričajte se, ali so kljukice na zaponki popolnoma vstavljeni v pašček.  
Če so, naprava varno počiva na vašem zapestju.
- 3 Obroček potisnite nad zaponko (izbirno).

Obroček je majhna zanka, ki je narejena tako, da jo namestite nad obema koncema paščka in zaponko. Pomaga pri pritrditvi paščka.



4 Napravo nosite ves dan (*Uporaba sledenja spanju*, stran 2).

## Ikone

Na dnu zaslona so prikazane ikone. Vsaka ikona predstavlja drugo funkcijo. Po različnih funkcijah naprave se lahko premikate s tipko na napravi.

!!	Skupno število korakov, ki ste jih naredili v tem dnevu.
GOAL	Število korakov, ki jih morate še narediti, da boste dosegli dnevni cilj. Naprava se uči in vam na začetku vsakega dneva predlaga nov cilj.
KM ali MI	Prepotovana razdalja, prepotovana v tem dnevu, v kilometrih ali miljih.
🔥	Skupna količina kalorij, ki ste jih porabili v trenutnem dnevu. Vključuje kalorije, ki ste jih porabili med dejavnostmi in počitkom.
🕒	Trenutni čas in datum glede na lokacijo. Naprava posodobi čas in datum vsakič, ko jo sinhronizirate z računalnikom ali mobilno napravo.
♥	Trenutni srčni utrip in območje srčnega utripa iz združenega merilnika srčnega utripa.

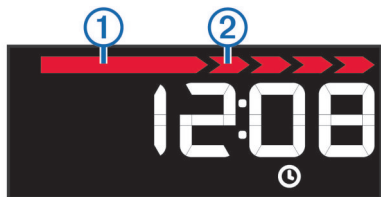
## Samodejni cilj

Naprava samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Ko se čez dan gibate, naprava odšteva število preostalih korakov dnevnega cilja. Ko dosežete cilj korakov, se v napravi prikaže sporočilo GOAL+. Naprava začne beležiti število korakov, za katerega presegate dnevni cilj.

Če se odločite, da ne boste uporabljali funkcije samodejnega cilja, lahko v računu Garmin Connect nastavite prilagojen cilj korakov.

## Vrstica gibanja

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Vrstica gibanja vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se pojavi vrstica gibanja ①. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se pojavijo dodatni deli ②.



Vrstico gibanja lahko ponastavite tako, da prehodite krajšo razdaljo.

## Zgodovina

Naprava beleži vaše dnevne korake, porabljene kalorije, statistiko spanja in informacije izbirnega senzorja ANT+®. To zgodovino lahko pošljete v svoj račun Garmin Connect.

Podatki o vadbi so v napravi shranjeni največ 3 tedne.

**OPOMBA:** ko uporabljate merilnik srčnega utripa, se shramba za podatke občutno zmanjša (na približno 12 dni).

Ko je shramba za podatke polna, naprave izbrišejo najstarejše datoteke, da naredijo prostor za nove podatke.

## Spremljanje spanja

Naprava med spanjem spremlja vaše premikanje. Statistika spanja obsega skupno število ur spanja, ravni spanja in premikanje med spanjem. Običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

## Uporaba sledenja spanju

Preden lahko uporabljate sledenje spanju, si morate napravo nadeti.

- 1 Držite tipko na napravi, dokler se ne prikaže **SLEEP**.
- 2 Ko se zbudite, držite tipko naprave za izhod iz stanja mirovanja.

**OPOMBA:** če napravo pozabite postaviti v način spanja, lahko čase spanja in bujenja v račun Garmin Connect vnesete ročno in tako posodobite statistiko spanja.

## Garmin Connect

S prijatelji se lahko povežete v računu Garmin Connect. V storitvi Garmin Connect so na voljo orodja za sledenje, analizo, izmenjavo in spodbujanje drug drugega. Zabeležite dogodke svojega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, vožnjami, plavanji, pohodi in drugimi dejavnostmi.

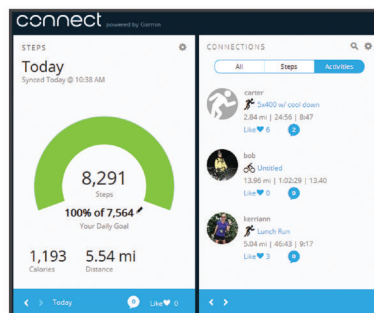
Brezplačni račun Garmin Connect lahko ustvarite, če združite napravo in telefon s programom Garmin Connect Mobile ali obiščete spletno mesto [www.GarminConnect.com/vivofit](http://www.GarminConnect.com/vivofit).

**Spremljanje napredka:** spremljate lahko svoje dnevne korake, sodelujete v prijateljskem tekmovanju s svojimi povezavami in dosegate svoje cilje.

**Shranjevanje dejavnosti:** ko zaključite in shranite časovno merjeno dejavnost z napravo, lahko to dejavnost prenesete v svoj račun Garmin Connect in jo tam hranite, dokler želite.

**Analiza podatkov:** ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaši dejavnosti, vključno s časom, razdaljo, srčnim utripom, porabljenimi kalorijami in prilagodljivimi poročili.

**OPOMBA:** nekateri podatki zahtevajo dodatno opremo, na primer merilnik srčnega utripa.



**Objavljanje dejavnosti:** povežete se lahko s prijatelji in sledite dejavnostim eden drugega ali na priljubljena družabna spletna mesta objavljate povezave na svoje dejavnosti.

**Upravljanje nastavitvev:** v računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve naprave in uporabnika.

## Nastavitve naprave

V računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve naprave in uporabnika. V pripomočku za naprave izberite Nastavitve naprave.

**Oblika zapisa časa:** nastavi napravo tako, da prikazuje čas v obliki 12 ali 24 ur.

**Merske enote:** nastavi napravo tako, da prikazuje prepotovano razdaljo v kilometrih ali miljih.

**Vidni zasloni:** omogoča vam prilagajanje zaslonov, ki jih prikazuje naprava.

**Samodejni cilj:** omogoča napravi, da samodejno določi cilj korakov.

**OPOMBA:** če to funkcijo onemogočite, lahko delni cilj vnesete ročno.

**Dolžina koraka po meri:** omogoča napravi, da natančneje izračuna prepotovano razdaljo z dolžino koraka po meri.

**Srčni utrip:** omogoča vam, da ocenite svoj najvišji srčni utrip in določite območja srčnega utripa po meri.

## Merilnik srčnega utripa ANT+

Napravo lahko uporabljate z brezžičnimi senzorji ANT+. Za več informacij o združljivosti in nakupu izbirnih senzorjev obiščite <http://buy.garmin.com>.

### Nošenje senzorja srčnega utripa

**OPOMBA:** če nimate merilnika srčnega utripa, lahko to nalogo preskočite.

**OPOMBA:** če jo uporabljate daljša obdobja, lahko naprava povzroči odrgnine. To težavo omilite tako, da na sredino modula, kjer je v stiku s kožo, nanesete lubrikant ali gel, ki preprečuje trenje.

### OBVESTILO

Gela ali lubrikanta, ki preprečuje trenje, ne nanašajte na elektrode.

Ne uporabljajte gelov ali lubrikantov, ki vsebujejo kremo za sončenje.

Merilnik srčnega utripa nosite neposredno na koži in tik pod grodnico. Mora biti dovolj zategnjen, da med dejavnostjo ostane na svojem mestu.

1 En zatič ① paščka potisnite skozi režo ② v modulu merilnika srčnega utripa.

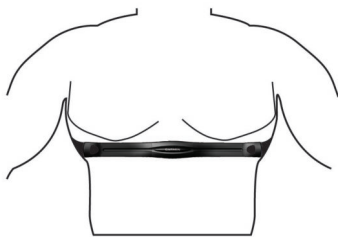


2 Zatič potisnite navzdol.

3 Navlažite elektrodi ③ na zadnji strani modula, da ustvarite močno povezavo med vašimi prsmi in merilnikom srčnega utripa.



4 Pas ovijte okoli prsi in ga pritrдите na drugo stran modula merilnika srčnega utripa.



Desna stran logotipa Garmin mora biti obrnjena navzgor.

5 Napravo postavite največ 3 m (10 čevljev) od merilnika srčnega utripa.

Ko nosite senzor srčnega utripa, je aktiven in oddaja podatke.

## Združevanje merilnika srčnega utripa ANT+

Praden lahko združite merilnik srčnega utripa, morate v napravi vívofit omogočiti podatkovni zaslon s srčnim utripom. Za več informacij o prilagajanju zaslona naprave si oglejte razdelek [Nastavitve naprave, stran 2](#).

**OPOMBA:** če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z napravo, je podatkovni zaslon s srčnim utripom že omogočen, merilnik srčnega utripa pa je združen.

1 Nadenite si merilnik srčnega utripa.

2 Napravo približajte v območje 3 m (10 čevljev) od senzorja.

**OPOMBA:** med združevanjem bodite vsaj 10 m (33 čevljev) od drugih senzorjev ANT+.

3 Držite tipko na napravi, dokler se ne prikaže **HEART**.

Ko je merilnik združen z napravo, se prikažeta vaš srčni utrip in območje srčnega utripa.

### Ustaveitev dejavnosti z merjenjem srčnega utripa

Ko naprava prejme podatke o srčnem utripu, ki jih je mogoče poslati v račun Garmin Connect, ustvari in shrani vadbeno dejavnost.

Če želite ustaviti beleženje podatkov srčnega utripa, držite tipko naprave.

Na napravi se prikaže HEART OFF.

### O območjih srčnega utripa

Številni športniki uporabljajo območja srčnega utripa za merjenje in povečanje kardiovaskularne moči in izboljšanje pripravljenosti. Območje srčnega utripa je nastavljen obseg srčnih utripov na minuto. Pet splošno sprejetih območij srčnega utripa je oštevilčenih z od 1 do 5 glede na naraščajočo intenzivnost. Na splošno so območja srčnega utripa izmerjena na osnovi odstotkov vašega najvišjega srčnega utripa.

### Cilji pripravljenosti

Poznavanje svojih območij srčnega utripa vam lahko pomaga pri merjenju in izboljšanju pripravljenosti z razumevanjem in uporabo teh načel.

- srčni utrip je dobro merilo intenzivnosti vadbe;
- z vadbo v določenih območjih srčnega utripa lahko izboljšate kardiovaskularno zmogljivost in moč;

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico ([Izračuni območij srčnega utripa, stran 5](#)) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

Če ne poznate svojega najvišjega srčnega utripa, uporabite enega od izračunov, ki so na voljo na internetu. Nekatere telovadnice in športni centri nudijo teste za merjenje najvišjega srčnega utripa. Privzeti najvišji srčni utrip je 220 minus vaša starost.

## Informacije o napravi

### Specifikacije naprave vívofit

Vrsta baterije	Dve bateriji CR1632, ki ju lahko zamenja uporabnik
Življenjska doba baterije	Več kot 1 leto
Temperaturni obseg delovanja	Od -10 do 60 °C (od 14 do 140 °F)
Radijska frekvenca/protokol	2,4 GHz protokol brezžične komunikacije ANT+ Brezžična tehnologija Bluetooth
Nazivna vodotesnost	5 ATM <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 50 m. Za več informacij obiščite [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Specifikacije merilnika srčnega utripa

Vrsta baterije	CR2032, ki jo lahko zamenja uporabnik, 3 V
Življenjska doba baterije	Približno 3 leta (1 ura na dan)
Temperaturni obseg delovanja	Od -10 do 50 °C (od 14 do 122 °F)
Radijska frekvenca/protokol	2,4 GHz protokol brezžične komunikacije ANT+
Nazivna vodotesnost	1 ATM <sup>1</sup> <b>OPOMBA:</b> ta izdelek ne prenaša podatkov o srčnem utripu med plavanjem.

## Baterije, ki jih lahko zamenja uporabnik

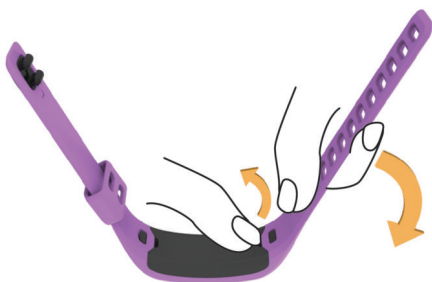
### ⚠ OPOZORILO

Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

### Zamenjava baterij naprave vívofit

Preden lahko zamenjate baterije naprave, morate kupiti dve bateriji CR1632.

- 1 Modul odstranite iz paščka.



- 2 Z majhnim izvijačem Phillips odstranite štiri vijake na sprednji strani modula.
- 3 Odstranite pokrov in baterije.



- 4 Z vatirano paličico nanesite manjšo količino vazelina na obe strani novih baterij.
- 5 Vstavite nove baterije.  
**OPOMBA:** ne poškodujte ali razrahljajte tesnila.
- 6 Ponovno namestite sprednji pokrov in štiri vijake.
- 7 Enakomerno in trdno privijte štiri vijake.
- 8 Modul vstavite v pašček.  
Tipka naprave na modulu mora biti poravnana s tipko na paščku.

<sup>1</sup> Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 10 m. Za več informacij obiščite [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



### Menjava baterije merilnika srčnega utripa

- 1 Poiščite okrogli pokrovček baterije na hrbtni strani merilnika srčnega utripa.



- 2 S kovancem ga odvijte v nasprotni smeri urinega kazalca, da ga lahko odstranite (puščica kaže na **OPEN**).
- 3 Odstranite pokrovček in baterijo.
- 4 Počakajte 30 sekund.
- 5 Vstavite novo baterijo s pozitivno stranjo navzgor.  
**OPOMBA:** ne poškodujte ali razrahljajte tesnilnega obročka.
- 6 S kovancem privijte pokrovček v smeri urinega kazalca, da ga pritrdite na svoje mesto (puščica kaže na **CLOSE**).

Po zamenjavi baterije merilnika srčnega utripa ga boste morda morali ponovno združiti z napravo.

## Nega naprave

### OBVESTILO

Naprave ne izpostavljajte ekstremnim šokom in grobim ravnanjem, saj ti lahko skrajšajo njeno življenjsko dobo.

Ne pritiskajte tipk pod vodo.

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

Ne uporabljajte kemičnih čistil, topil in zaščitnih sredstev proti mrčesu, ki lahko poškodujejo plastične dele in barvo.

Prav tako napravo sperite s sladko vodo, če je bila izpostavljena kloru, slani vodi, zaščitnim sredstvom proti soncu, kozmetiki, alkoholu ali drugim grobim kemikalijam. Dolgotrajna izpostavljenost tem snovem lahko poškoduje ohišje.

Izdelka ne postavljajte v okolja z visoko temperaturo, na primer v sušilni stroj.

Naprave ne shranjujte na mesta, kjer je lahko izpostavljena ekstremnim temperaturam, ker lahko povzročijo trajne poškodbe.

### Čiščenje naprave

- 1 Napravo obrišite s krpo, navlaženo z raztopino blagega mila.
- 2 Obrišite jo do suhega.

### Nega merilnika srčnega utripa

### OBVESTILO

Če se na traku nabereta pot in sol, lahko to zmanjša zmožnost merilnika srčnega utripa, da javlja točne podatke.

- Trak splaknite po vsaki uporabi.
- Pašček občasno umijte z majhno količino nežnega detergenta, kot je tisti za pomivanje posode.



**OPOMBA:** če uporabite preveč detergenta, lahko poškodujete pašček.

- Paščka ne dajajte v sušilnik.
- Pašček sušite obešen ali položen na ravno podlago.

## Odpravljanje težav

### Naprava se ne vklopi

Če se naprava ne vklopi več, boste morda morali zamenjati baterije.

Oglejte si razdelek [Zamenjava baterij naprave vivoFit](#), stran 4.

### Nimam računalnika ali mobilne naprave

Preden opravite nastavitve v računalniku ali mobilni napravi, lahko napravo vklopite in jo uporabljate z omejeno funkcionalnostjo. Pred nastavitvijo lahko uporabljate le štetje korakov, samodejni cilj, vrstico gibanja in merilnik srčnega utripa (če ste ga dobili skupaj z napravo). Naprava ponastavi število korakov enkrat na dan. Naprava poskusi število korakov ponastaviti med spanjem glede na raven nedejavnosti v prvem dnevu uporabe. Naprava ne shranjuje podatkov zgodovine, dokler ne dokončate nastavitve.

Če želite uporabljati druge funkcije naprave, opravite nastavitve v računalniku ali združljivi mobilni napravi ([Uvod](#), stran 1).

**OPOMBA:** nastavitve je enkratni postopek, ki vam omogoča, da uporabljate vse razpoložljive funkcije naprave.

### Moja naprava ne prikazuje pravega časa

Naprava posodobi čas in datum vsakič, ko jo sinhronizirate z računalnikom ali mobilno napravo. Sinhronizirajte napravo, da bo pri prečkanju časovnih pasov prikazovala pravi čas, in da se bo posodobila na poletni čas.

**1** Potrdite, da računalnik ali mobilna naprava prikazuje pravi lokalni čas.

**2** Izberite možnost:

- Sinhronizacija naprave z računalnikom ([Pošiljanje podatkov v računalnik](#), stran 1).
- Sinhronizacija naprave z mobilno napravo ([Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect Mobile](#), stran 1).

Čas in datum se posodobita samodejno.

### Vklop naprave

Pritisnite tipko na napravi ①.



### Zamenjava paščka

**1** Modul odstranite iz paščka.



**2** Modul vstavite v nadomestni pašček.

Tipka naprave na modulu mora biti poravnana s tipko na paščku.



### Posodobitev programske opreme

Ko je na voljo posodobitev programske opreme, jo naprava samodejno prenese, ko jo sinhronizirate z računom Garmin Connect.

Med posodabljanjem se prikaže odštevalnik. Ko je posodobitev končana, se naprava zažene znova.

## Dodatek

### Izračuni območij srčnega utripa

Območje	% najvišjega srčnega utripa	Zazan napor	Prednosti
1	50–60 %	Sproščen, lahek tempo, ritmično dihanje	Aerobna vadba začetne ravni, zmanjšuje stres
2	60–70 %	Udoben tempo, rahlo poglobljeno dihanje, pogovor je mogoč	Osnovna kardiovaskularna vadba, dober tempo okrevanja
3	70–80 %	Zmeren tempo, vodenje pogovora je teže	Izboljšana aerobna vzdržljivost, optimalna kardiovaskularna vadba
4	80–90 %	Hiter tempo, nekoliko neudobno, silovito dihanje	Izboljšana anaerobna vzdržljivost in prag, izboljšana hitrost
5	90–100 %	Šprinterski tempo, dolgotrajno nevdrženo, oteženo dihanje	Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč

### Licenčna pogodba za programsko opremo

Z UPORABO NAPRAVE SPREJEMATE POGOJE IN DOLOČBE NASLEDNJE LICENČNE POGODBE ZA PROGRAMSKO OPREMO. POZORNO PREBERITE TO POGODBO.

Garmin Ltd. in njegove podružnice ("Garmin") vam podeljujejo omejeno licenco za uporabo programske opreme, ki je vgrajena v napravi ("programska oprema"), v dvojiški izvršljivi obliki pri normalni uporabi izdelka. Naslov, lastninske pravice in pravice intelektualne lastnine v in za programsko opremo so last družbe Garmin in/ali drugih ponudnikov.

Strinjate se, da je ta programska oprema last družbe Garmin in/ali njenih podružnic in da je zaščitena z zakoni o avtorskih pravicah Združenih držav Amerike in z mednarodnimi pogodbami o avtorskih pravicah. Strinjate se tudi s tem, da so struktura, sestava in koda programske opreme, za katero izvorna koda ni zagotovljena, dragocene poslovne skrivnosti družbe Garmin in/ali drugih ponudnikov ter da programska oprema v izvorni kodi ostane dragocena poslovna skrivnost družbe Garmin in/ali drugih ponudnikov. Strinjate se s prepovedjo razstavljanja programske opreme ali kateregakoli njenega dela, razdruževanja, spreminjanja, povratnega inženiringa in spreminjanja v za človeka berljivo obliko in s prepovedjo ustvarjanja izvedenih izdelkov, ki temeljijo na programski opremi. Strinjate se, da programske opreme ne boste izvažali ali ponovno izvažali v nobeno državo tako, da bi kršili zakone za nadzor izvoza Združenih držav Amerike ali zakone za nadzor izvoza nobene druge ustrezne države.

## Omejeno jamstvo

TO OMEJENO JAMSTVO VAM DODELJUJE DOLOČENE ZAKONSKE PRAVICE, POLEG TEGA PA IMATE MORDA TUDI DRUGE ZAKONSKE PRAVICE, KI SO ODVISNE OD ZVEZNE DRŽAVE (ALI DRŽAVE ALI POKRAJINE). DRUŽBA GARMIN NE IZKLJUČUJE, OMEJUJE ALI ODVZEMA DRUGIH ZAKONSKIH PRAVIC, KI JIH MORDA IMATE V SKLADU Z ZAKONODAJO SVOJE ZVEZNE DRŽAVE (ALI DRŽAVE ALI POKRAJINE). ZA POPOLNO RAZUMEVANJE PRAVIC SI OGLEDajte ZAKONODAJO SVOJE ZVEZNE DRŽAVE, DRŽAVE ALI POKRAJINE.

Izdelki, ki niso namenjeni uporabi v letalih, imajo jamstvo, da bodo brez okvar materiala ali tovarniških napak eno leto od dneva nakupa. V tem obdobju bo Garmin pod lastnimi pogoji popravil ali zamenjal vse sestavne dele, ki so del običajne uporabe. Stroški za nadomestne dele ali delo pri tovrstnih popravilih in zamenjavi se ne zaračunajo stranki, če stranka prevzame stroške transporta. To omejeno jamstvo ne velja za: (i) kozmetične poškodbe, na primer praske, odrgnine in udrtine; (ii) potrošne dele, na primer baterije, razen če je do poškodb prišlo zaradi okvar materiala ali neustrezne izdelave; (iii) poškodbe, ki so posledica nesreč, zlorabe, nepravilne uporabe, vode, poplave, požara ali drugih naravnih ali zunanjih vzrokov; (iv) poškodbe, ki jih je povzročilo servisiranje oseb, ki niso pooblaščenih serviserji družbe Garmin; (v) poškodbe izdelka, ki je bil prilagojen ali spremenjen brez pisnega dovoljenja družbe Garmin ali (vi) poškodbe izdelka, povezane z napajalnimi in/ali podatkovnimi kabli, ki jih ne dobavi družba Garmin. Poleg tega si Garmin pridržuje pravico do zavrnitve jamstvenih zahtevkov za izdelke ali storitve, ki so bile pridobljene in/ali uporabljane v nasprotju z zakoni katere koli države. Navigacijski izdelki Garmin so namenjeni le za uporabo kot potovalni pripomoček in jih ne smete uporabljati v namene, pri katerih je potrebno natančno merjenje smeri, razdalje, lokacije ali zemeljskega površja. Garmin ne jamči za natančnost ali celovitost podatkov zemljevidov.

To omejeno jamstvo prav tako ne velja za, kakršno koli poslabšanje delovanja katerega koli navigacijskega izdelka Garmin, ki je posledica njegove uporabe v bližini katerega koli telefona ali druge naprave, ki uporablja zemeljsko širokopasovno omrežje, ki je blizu frekvencam, ki jih uporablja kateri koli globalni navigacijski satelitski sistem (GNSS), na primer globalna storitev za določanje položaja (GPS). Prav tako za takšno poslabšanje ni odgovorna družba Garmin. Uporaba takih naprav lahko moti prejetje signalov GNSS.

JAMSTVA IN PRAVNA SREDSTVA, NAVEDENA V TEM OMEJENEM JAMSTVU, V NAJVEČJEM OBSEGU, KI GA DOVOLJUJE VELJAVNA ZAKONODAJA, IZKLJUČUJEJO IN NADOMEŠČAJO VSA OSTALA JAMSTVA IN PRAVNA SREDSTVA, KI SO IZRAŽENA, NAKAZANA, ZAKONSKO ALI KAKO DRUGAČE DOLOČENA TER JIH DRUŽBA GARMIN IZREČNO ZAVRAČA, KAR MED DRUGIM VKLJUČUJE VSA NAKAZANA JAMSTVA GLEDE PRIMERNOSTI ZA PRODAJO ALI DOLOČEN NAMEN, ZAKONSKA PRAVNA SREDSTVA ALI DRUGE DOLOČBE. TO OMEJENO JAMSTVO VAM DODELJUJE DOLOČENE ZAKONSKE PRAVICE, POLEG TEGA PA IMATE MORDA TUDI DRUGE ZAKONSKE PRAVICE, KI SO ODVISNE OD ZVEZNE DRŽAVE ALI DRŽAVE. ČE NAKAZANIH JAMSTEV NI MOGOČE ZAVRNITI V SKLADU Z ZAKONODAJO VAŠE ZVEZNE DRŽAVE ALI DRŽAVE, JE OBDOBJE VELJAVNOSTI TAKIH JAMSTEV OMEJENO Z OBDOBJEM VELJAVNOSTI TEGA OMEJENEGA JAMSTVA. NEKATERE ZVEZNE DRŽAVE (DRŽAVE IN POKRAJINE) NE DOVOLJUJEJO OMEJITEV OBDOBJA VELJAVNOSTI NAKAZANIH JAMSTEV, ZATO ZGORNJA OMEJITEV ZA VAS MORDA NE VELJA.

DRUŽBA GARMIN V PRIMERU ZAHTEVKA ZARADI KRŠITVE GARANCIJSKIH OBVEZNOSTI V NOBENEM PRIMERU NI ODGOVORNA ZA NAKLJUČNO, POSEBNO, POSREDNO ALI POSLEDIČNO ŠKODO, KI IZHAJA IZ UPORABE,

NEPRAVILNE UPORABE ALI NEZMOŽNOSTI UPORABE IZDELKA ALI OKVAR IZDELKA. NEKATERE ZVEZNE DRŽAVE (TER DRŽAVE IN POKRAJINE) NE DOVOLJUJEJO IZKLJUČITVE NAKLJUČNE ALI POSLEDIČNE ŠKODE, ZATO ZGORNJE OMEJITVE ZA VAS MORDA NE VELJAJO.

Če v obdobju veljavnosti jamstva predložite zahtevek za jamstveni servis v skladu s tem omejenim jamstvom, družba Garmin po lastni presoji (i) popravi napravo z novimi ali že uporabljenimi deli, ki izpolnjujejo standarde kakovosti družbe Garmin, (ii) nadomesti napravo z novo ali obnovljeno napravo, ki izpolnjuje standarde kakovosti družbe Garmin, ali (iii) zamenja napravo za celotno povračilo stroškov nakupa. TO JE VAŠE EDINO IN IZKLJUČNO PRAVNO SREDSTVO V PRIMERU KRŠITVE JAMSTVENIH DOLOČIL. Obdobje veljavnosti jamstva za popravljene ali nadomeščene naprave je 90 dni. Če za poslano enoto še vedno velja izvirno jamstvo, novo jamstvo velja 90 dni ali do konca izvirnega enoletnega jamstva, pri čemer se upošteva daljše obdobje.

Preden predložite zahtevek za jamstveni servis, si oglejte spletne vire za pomoč, ki so na voljo na spletnem naslovu [support.garmin.com](http://support.garmin.com). Če naprava po uporabi teh sredstev še vedno ne deluje pravilno, se obrnite na pooblaščen servis družbe Garmin v državi nakupa ali sledite navodilom na spletnem naslovu [support.garmin.com](http://support.garmin.com) za uveljavljanje jamstvenega servisa. Če ste v Združenih državah, lahko tudi pokličete telefonsko številko 1-800-800-1020.

Če želite predložiti zahtevek za jamstveni servis zunaj države nakupa, družba Garmin zaradi različnih ponudb izdelka ter veljavnih standardov, zakonov in predpisov ne more zagotoviti, da bodo deli in izdelki, potrebni za popravilo ali nadomestitev izdelka, na voljo. V tem primeru lahko družba Garmin po lastni presoji in v skladu z veljavnimi zakoni popravi ali nadomesti izdelek s primerljivimi izdelki in deli družbe Garmin ali zahteva, da izdelek pošljete pooblaščenemu servisu družbe Garmin v državi nakupa ali pooblaščenemu servisu družbe Garmin v drugi državi, ki lahko opravi servis izdelka, pri čemer ste odgovorni za izpolnitev skladnosti z vsemi veljavnimi zakoni in predpisi o uvozu in izvozu ter plačilo vseh carin, davka na dodano vrednost, stroškov pošiljanja in drugih s tem povezanih davkov in prispevkov. V nekaterih primerih družba Garmin in prodajalci njenih izdelkov morda ne bodo mogli opraviti servisa izdelka v državi, ki ni država nakupa, ali vam vrniti popravljene ali nadomeščene izdelke v to državo zaradi standardov, zakonov ali predpisov, ki veljajo v njej.

**Nakupi na spletnih dražbah:** izdelki, kupljeni prek spletnih dražb, ne izpolnjujejo pogojev za povračila stroškov ali drugih posebnih ponudb družbe Garmin. Potrčila o spletnih dražbah ne veljajo za potrditev garancije. Da bi pridobili jamstveni servis, potrebujete original ali kopijo računa izvirnega prodajalca. Garmin ne bo nadomestil manjkajočih sestavnih delov iz kompletov, ki ste jih kupili na spletni dražbi.

**Mednarodni nakupi:** za nakupe izven Združenih držav je, odvisno od države, morda na voljo ločeno jamstvo, ki ga zagotovijo mednarodni prodajalci. V tem primeru jamstvo zagotovi lokalni prodajalec v državi nakupa, ki tudi zagotovi lokalni servis za napravo. Jamstva prodajalca veljajo samo na območjih predvidene prodaje.

# Kazalo

## A

ANT Agent 1

## B

baterija

menjava 4

zamenjava 4

## Č

čas dneva 5

čiščenje naprave 4

## D

dodatna oprema 3

## G

Garmin Connect 1–3

## I

ikone 2

## J

jerمني 5

## L

licenčna pogodba za programsko opremo 5

## M

menjava baterije 4

## N

nadomestni deli 5

nastavitve, naprava 2

## O

odpravljanje težav 5

## P

pametni telefon, združevanje 1

podatki 2

prenašanje 2

shranjevanje 2

posodobitve, programska oprema 5

programi 1

programska oprema, posodabljanje 5

## R

računalnik 1

## S

senzorji ANT+ 3

združevanje 3

shranjevanje podatkov 2

sledenje dejavnostim 2

specifikacije 3, 4

spremljanje spanca 2

srčni utrip

merilnik 3, 4

območja 3, 5

## T

tipke 5

## U

USB ANT Stick 1

## Z

združevanje 1

pametni telefon 1

združevanje senzorjev ANT+ 3

zgodovina 1, 2

pošiljanje v računalnik 1, 2

