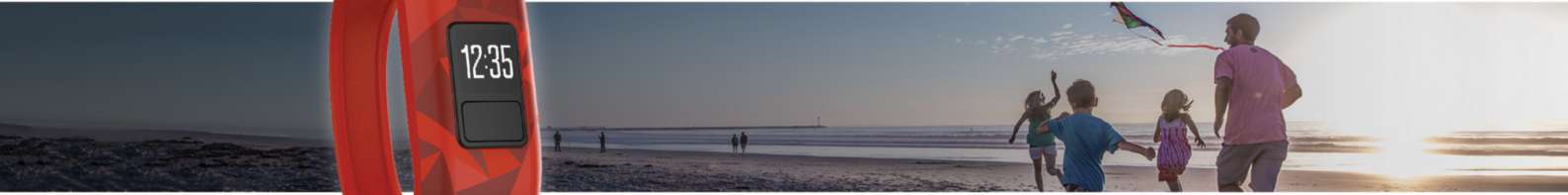


GARMIN®

vívofit® jr.



Brugervejledning

© 2016 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Alle rettigheder forbeholdes. I henhold til lovgivningen om ophavsret må denne vejledning ikke kopieres, helt eller delvist, uden skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet af denne vejledning uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Gå til www.garmin.com for at finde aktuelle opdateringer og supplerende oplysninger om brugen af dette produkt.

Garmin®, Garmin logoet og vivoFit® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Garmin Connect™ er et varemærke tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Navnet Bluetooth® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

M/N: A03009

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	
Introduktion	1
Brug af enheden.....	1
Parring med din smartphone.....	1
vívofit jr. app.....	2
Garmin Connect.....	2
Ikoner.....	2
Aktivitetsmål.....	2
Status for gøremål.....	3
Optjente mønter.....	3
Menufunktioner.....	3
Brug af opgavetimeren.....	4
Brug af stopur.....	4
Aktivitetsindikator.....	5
Søvnregistrering.....	5
Historik	5
Manuel dataoverførsel til din smartphone.....	5
Tilpasning af din enhed	5
vívofit jr.-app-indstillinger.....	5
Enhedsoplysninger	6
Specifikationer.....	6
Softwareopdatering.....	6
Visning af enhedsoplysninger.....	6
Vedligeholdelse af enheden.....	6
Rengøring af enheden.....	6
Udskiftelige batterier.....	6
Udskiftning af batteriet.....	7
Udskiftning af rem.....	8
Udskiftning af remmen.....	8
Fejlfinding	9
Min skridttæller lader ikke til at være præcis.....	9
Min enhed viser ikke det korrekte klokkeslæt.....	9
Er min smartphone kompatibel med min enhed?.....	9
Parring af flere mobile enheder.....	9
Hvordan parrer jeg en yderligere enhed med vívofit jr. appen?.....	9
Nulstilling af enheden.....	10
Min enhed tænder ikke.....	10
Appendiks	10
Sådan får du flere oplysninger.....	10
Indeks	11

Introduktion

⚠ ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram.

Brug af enheden




- Tryk på knappen ① for at rulle gennem enhedens funktioner og menupunkter.
- Hold knappen nede i 1 sekund for at se menuen.
- Hold knappen nede i 1 sekund for at vælge menupunkterne.
- Hold knappen nede i mindre end 1 sekund for at tænde for baggrundsbelysningen. Baggrundsbelysningen slukker automatisk.

Parring med din smartphone

Før du kan parre din vívofit jr. med en smartphone, skal mindst én forælder eller værge have en Garmin Connect™ konto ([Garmin Connect, side 2](#)).

Din enhed skal parres direkte via vívofit jr. appen i stedet for fra Bluetooth® indstillingerne i din smartphone.

- 1 Fra app-butikken på din smartphone kan du installere og åbne vívofit jr. appen.
- 2 Log på med dit Garmin Connect brugernavn og din adgangskode.
- 3 Følg instruktionerne i appen for at konfigurere din familie og tilføj hvert barn.
- 4 På vívofit jr. 2 enheden skal du holde tasten nede, indtil  vises. Enheden går i parringstilstand.
- 5 Følg vejledningen i appen for at gennemføre opsætningsprocessen.

BEMÆRK: Du kan parre flere mobile enheder, f.eks. en tablet eller en anden forælders smartphone ([Parring af flere mobile enheder, side 9](#)).

vívofit jr. app

Med den gratis vívofit jr. app kan du følge status for dine børns daglige aktiviteter og opgaver.

Aktivitetstracking: Giver dig mulighed for at registrere dit barns daglige skridt, aktive minutter og søvndata.

Status for opgaver: Giver dig mulighed for at oprette og administrere opgaver, tildele mønter ved færdiggørelse af gøremål og indløse mønter for brugerdefinerede belønninger.

Eventyrkort: Giver dig mulighed for at se dit barns status hver dag, når barnet når sit mål på 60 minutters aktivitet, hvilket udløser nye oplevelser.

Rangliste: Giver dig mulighed for at sammenligne skridt for hele familien og forbindelserne fra dit Garmin Connect fællesskab.






Indstillinger: Giver dig mulighed for at tilpasse din enhed og dine brugerindstillinger, herunder alarmer, ikoner, profilbilleder og meget mere.

Garmin Connect

Mindst én forælder skal have en Garmin Connect konto for at bruge vívofit jr. appen. Opret en gratis konto på www.garminconnect.com/start. Din Garmin Connect konto giver jer værktøjerne til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Registrer begivenhederne i din aktive livsstil, og deltag i familiens udfordringer ved at knytte en kompatibel aktivitetstracker til din Garmin Connect konto.

Ikoner

Ikonerne repræsenterer enhedsfunktionerne. Du kan trykke på knappen for at rulle gennem funktionerne.

	Den aktuelle dato. Enheden opdaterer klokkeslæt og dato, når du sender data til din smartphone.
	Det samlede antal skridt for hele dagen.
	The samlede antal aktive minutter for hele dagen og status for at nå målet på 60 minutters aktivitet.
	Antallet af dagens udførte og tildelte gøremål.
	Det samlede antal optjente mønter.

Aktivitetsmål

For at fremme børns sundhed anbefaler organisationer som U.S. Centers for Disease Control and Prevention mindst 60 minutters fysisk aktivitet dagligt. Det kan omfatte aktivitet med et moderat intensitetsniveau, som f.eks. rask gang, eller aktivitet med et højt intensitetsniveau, som f.eks. løb.

Enheden motiverer børn til at være aktive ved at vise deres status for at nå det daglige mål på 60 minutters aktivitet.

Status for gøremål

Du kan bruge vívofit jr. appen til at oprette og tildele gøremål samt til at opdatere dine børns status for gøremål. Når din vívofit jr. enhed er sluttet til en smartphone, viser enheden det opdaterede antal gøremål, der er fuldført ① og tildelt ② for dagen.



Optjente mønter






Du kan bruge vívofit jr. appen til at tildele mønter til fuldførelse af gøremål. Når din vívofit jr. enhed er sluttet til en smartphone, viser enheden det opdaterede antal optjente mønter ①.



Mønter kan indløses mod belønninger i vívofit jr. appen. Du kan bruge appen til at oprette brugerdefinerede belønninger og angive det antal mønter, der skal til for at indløse en belønning. Når du indløser mønter i appen og slutter din enhed til en smartphone, viser enheden det opdaterede samlede antal mønter.


Menufunktioner

Hold knappen nede for at få vist menuen, og tryk på knappen for at rulle igennem indstillingerne.

	Parrer din enhed og sender data til din Bluetooth aktiverede smartphone.
	Viser indstillinger for opgavetimeren.
	Starter stopuret.
	Viser enhedsoplysninger.
	Vender tilbage til forrige skærm.

Brug af opgavetimeren

Du kan bruge din enhed til at starte en nedtællingstimer.

- 1 Hold knappen nede for at se menuen.
- 2 Hold  nede.
- 3 Tryk på knappen for at rulle igennem indstillingerne for opgavetimeren.
- 4 Hold knappen nede for at vælge og starte en timer.

Enheden bipper, timeren begynder at tælle ned, og enheden sender meddelelse til den nærmeste parrede smartphone. Når der er 3 sekunder tilbage, bipper enheden, indtil tiden er løbet ud.





TIP: Du kan holde knappen nede for at standse timeren.

Flere timerindstillinger

Din enhed leveres med forudindlæste opgavetimer, der kan bruges til generelle aktiviteter. Du kan f.eks. bruge timeren på to minutter, når du børster tænder eller under andre aktiviteter, der skal vare to minutter. Hver opgave er indstillet til at vare et forudindstillet antal minutter.

Ikon	Varighed	Aktivitetseksempel
	2 min.	Tandbørstning
	5 min.	Deling af legetøj
	10 min.	Spise op
	15 min.	Læsning
	20 min.	Øvning eller træning
	30 min.	Skærmtid

Brug af stopur

- 1 Hold knappen nede for at se menuen.
- 2 Hold  nede.
- 3 Tryk på  for at starte timeren.
- 4 Tryk på  for at stoppe timeren.
- 5 Tryk om nødvendigt på  for at nulstille timeren.
- 6 Hold knappen nede for at afslutte timeren.

Aktivitetsindikator

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsindikatoren minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter én times inaktivitet vises aktivitetsindikatoren ①. Der vises flere segmenter ②, hver gang der går 15 minutter uden aktivitet.



Du kan nulstille aktivitetsindikatoren ved at gå en kort distance.

Søvnregistrering



Enheden overvåger dine bevægelser, mens du sover. Du kan indstille din normale sovetid i vívofit jr. app-indstillingerne. Du kan få vist din søvnstatistik i vívofit jr. appen.

Historik

Enheden registrerer din daglige aktivitet og din søvnstatistik. Denne historik kan sendes til vívofit jr. appen. Enheden gemmer dine aktivitetsdata i op til 4 uger. Når datalageret er fyldt op, sletter enheden de ældste filer for at gøre plads til nye data.

Manuel dataoverførsel til din smartphone

Din enhed sender automatisk jævnligt data til den nærmeste parrede Bluetooth enhed. Du kan også til enhver tid sende data manuelt. Det giver dig mulighed for at se aktiviteter, gøremål og mønter på vívofit jr. app.

- 1 Anbring enheden i nærheden af din smartphone.
- 2 Åbn vívofit jr. app.
- 3 På vívofit jr. enheden skal du holde knappen nede for at se menuen.
- 4 Hold  nede.
 vises, og den røde aktivitetsindikator bevæger sig, mens enheden sender data.
- 5 Stryg nedad på din smartphone for at opdatere appen.

Tilpasning af din enhed

vívofit jr.-app-indstillinger

Du kan tilpasse dine enheds-, bruger- og app-indstillinger i vívofit jr.-appen.

Fra vívofit jr.-appen skal du vælge Flere.

Familieindstillinger: Giver dig mulighed for at tilpasse familieindstillingerne. Du kan eksempelvis redigere familienavnet, invitere yderligere forældre eller værger.

App-indstillinger: Gør det muligt at tilpasse app-indstillinger, aktivere Barn-tilstand og se juridiske og lovgivningsmæssige oplysninger.

Hjælp: Indeholder vedligeholdelse af enheden, videoer og andre nyttige oplysninger.


Enhedsoplysninger

Specifikationer

Batteritype	Udskifteligt CR1632-batteri
Batterilevetid	Op til 1 år
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 60 °C (fra 14 til 140 °F)
Trådløs frekvens/protokol	2,4 GHz ved 3 dBm nominelt
Vandtæthedsklasse	5 ATM ¹


Softwareopdatering

Når der er en tilgængelig softwareopdatering, downloader enheden automatisk opdateringen, når du sender data til din smartphone (*Manuel dataoverførsel til din smartphone, side 5*).

En statuslinje og  vises på vívofit jr.-enheden under opdateringen. Opdateringen kan tage flere minutter. Hold enheden tæt på smartphone under opdateringen. Når opdateringen er fuldført, genstartes enheden.

Visning af enhedsoplysninger

Du kan få vist enheds-id og softwareversionen.

- 1 Hold knappen nede for at se menuen.
- 2 Hold  nede.

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

Undgå at trykke på tasterne under vandet.

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

Undgå kemiske rengøringsmidler, opløsnings- og insektmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne og overfladebehandlingen.

Rengør enheden grundigt med rent vand efter udsættelse for klor, saltvand, solcreme, makeup, alkohol eller andre skrappe kemikalier. Lang tids udsættelse for disse stoffer kan skade kabinettet.

Må ikke anbringes på steder med høj temperatur, som f.eks. en tørretumbler.

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på den.

Rengøring af enheden

- 1 Rengør enheden med en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.
- 2 Tør den af.

Efter rengøring skal du lade enheden tørre helt.

TIP: Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/fitandcare.

Udskiftelige batterier

ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

¹ Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 50 meter. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/waterrating.

Udskiftning af batteriet

Enheden anvender et CR1632-batteri.

- 1 Fjern enheden fra remmen.



- 2 Brug en lille stjerneskrue-trækker til at fjerne de fire skruer på enhedens bagside.
- 3 Fjern bagbeklædningen samt batteriet.



- 4 Placer det nye batteri med den negative side mod indersiden af frontdækslet.
- 5 Kontroller, at tætningen ikke er beskadiget, og at den sidder helt på plads i bagbeklædningen.
- 6 Sæt bagbeklædningen og de fire skruer tilbage på plads.
- 7 Tilspænd de fire skruer jævnt og stramt.
- 8 Indsæt enheden i den fleksible silikonerem ved at strække materialet rundt om enheden. Pilen på enheden skal være ud for pilen på remmens inderside.



Udskiftning af rem

Den strækbare rem er designet til at kunne passe de fleste børn mellem 4 og 7 år. Den strækbare rem er designet til at kunne passe de fleste børn fra 6 år og opefter. Du kan kontakte Garmin® kundeservice for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele. Den aftagelige enhed er kompatibel med vívofit 3- og vívofit jr.-remme.

Udskiftning af remmen

Gå til buy.garmin.com, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør.

- 1 Fjern enheden fra remmen.



- 2 Indsæt enheden i den fleksible silikonerem ved at strække materialet rundt om enheden. Pilen på enheden skal være ud for pilen på remmens inderside.



Fejlfinding

Min skridttæller lader ikke til at være præcis

Hvis skridttælleren ikke lader til at være præcis, kan du prøve følgende tip.

- Gå til <http://garmin.com/ataccuracy>.
- Bær enheden på det håndled, der ikke er det dominerende.
- Anbring kun enheden i lommen, når du bruger hænderne eller armene aktivt.

BEMÆRK: Enheden kan tolke visse gentagne bevægelser, f.eks. at du klapper i hænderne eller børster tænder, som skridt.

Min enhed viser ikke det korrekte klokkeslæt

Enheden opdaterer klokkeslæt og dato, når du sender data til din smartphone. Du skal manuelt sende data til din smartphone for at modtage den korrekte tid, når du skifter tidszoner, og for at opdatere for sommertid.

- 1 Bekræft, at din smartphone eller mobile enhed viser den korrekte lokale tid.
- 2 Send data til din smartphone (*Manuel dataoverførsel til din smartphone, side 5*).
Klokkeslæt og dato opdateres automatisk.


Er min smartphone kompatibel med min enhed?

vívofit jr. enheden er kompatibel med smartphones, der anvender Bluetooth teknologi.

Gå til www.garmin.com/ble for at få oplysninger om kompatibilitet.

Parring af flere mobile enheder


Når du har afsluttet den indledende opsætning (*Parring med din smartphone, side 1*), kan du parre din vívofit jr. enhed med op til to mobilenheder, som f.eks. en tablet eller en anden forælders smartphone.

- 1 Fra app-butikken på din smartphone eller tablet skal du installere og åbne vívofit jr. appen.
- 2 Log på med dit Garmin Connect brugernavn og din adgangskode.
- 3 Følg vejledningen i appen for at blive tilføjet til en eksisterende familie.
- 4 Anbring din mobile enhed inden for 3 m (10 ft.) fra din vívofit jr. enhed.
BEMÆRK: Hold dig 10 m (33 ft.) væk fra andre mobilenheder under parringen.
- 5 Sluk om nødvendigt for anden Bluetooth trådløs teknologi på tidligere parrede mobilenheder.
- 6 På vívofit jr. enheden skal du holde knappen nede for at se menuen.
- 7 Hold  nede for at starte parringstilstand.
- 8 Følg vejledningen i appen for at fuldføre parringsprocessen.
- 9 Gentag om nødvendigt trin 1 til 8 for hver yderligere mobilenhed.

Hvordan parrer jeg en yderligere enhed med vívofit jr. appen?

Hvis du allerede har parret en enhed med vívofit jr. appen, kan du tilføje et nyt barn og en ny enhed fra børnemenueen. Du kan parre op til otte enheder.

BEMÆRK: Hvert barn kan parres med én enhed.

- 1 Åbn vívofit jr. appen.
- 2 Vælg .
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

Nulstilling af enheden

Hvis enheden holder op med at reagere, skal du muligvis nulstille den. Dette sletter ikke dine data.

BEMÆRK: Nulstilling af enheden nulstiller også aktivitetsindikatoren.

- 1 Hold enhedsknappen nede i 10 sekunder, indtil skærmen slukker.
- 2 Giv slip på enhedsknappen.
Enheden nulstilles, og skærmen tændes.

Min enhed tænder ikke

Hvis din enhed ikke kan tænde, skal du måske skifte batterier.

Gå til ([Udskiftning af batteriet, side 7](#)).

Appendiks

Sådan får du flere oplysninger

- Gå til support.garmin.com for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til www.garmin.com/intosports.
- Gå til www.garmin.com/learningcenter.
- Gå til buy.garmin.com, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.

Indeks

A

apps 1, 2

B

batteri, udskifte 6, 7
Bluetooth teknologi 9
bånd 8

D

data 2
overføre 3

E

enheds-ID 6

F

fejlfinding 9, 10

G

Garmin Connect 1, 2, 5

H

historik 5

I

ikoner 2, 4
indstillinger 5

K

klokkeslæt 9

M

menu 1
mål 2

N

nulstilling af enheden 10

O

opdateringer, software 6

P

parre, smartphone 9

R

registrering af aktivitet 2, 5
remme 8
rengøre enhed 6
reservedele 8

S

smartphone 1, 2, 5, 9
parre 9
software
opdatere 6
version 6
specifikationer 6
stopur 4
søvnfunktion 5

T

taster 1, 3
tilbehør 10
tilpasning af enheden 5
timer 4

U

udskiftning af batteriet 7

