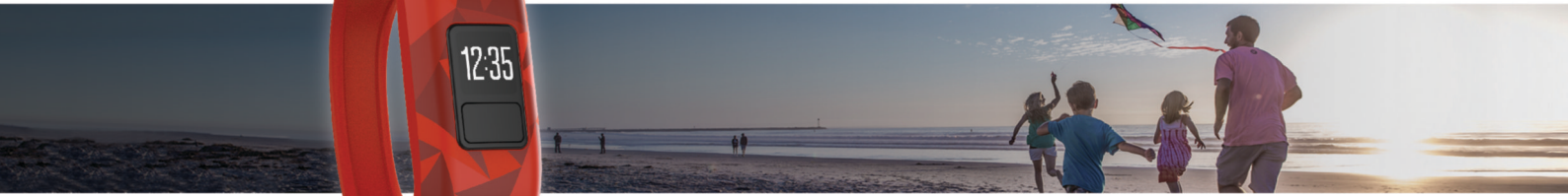


GARMIN®

vívofit® jr.



Käyttöopas

© 2016 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 ja vivofit® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Garmin Connect™ on Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkki. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Sana Bluetooth® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

M/N: A03009

Sisällysluettelo

Johdanto	1	Liite	10
Laitteen käyttäminen	1	Lisätietojen saaminen	10
Pariliittäminen älypuhelimeen	1	Hakemisto	11
vívofit jr. sovellus	1		
Garmin Connect	2		
Kuvakkeet	2		
Aktiivisuustavoite	2		
Askareen edistyminen	2		
Ansaitut kolikot	3		
Valikkoasetukset	3		
Tehtäväajastimen käyttäminen	3		
Sekuntikellon käyttäminen	4		
Liikkumispalkki	4		
Unen seuranta	4		
Historia	5		
Tietojen lähettäminen älypuhelimeen manuaalisesti	5		
Laitteen mukauttaminen	5		
vívofit jr. sovelluksen asetukset	5		
Laitteen tiedot	5		
Tekniset tiedot	5		
Ohjelmistopäivitys	5		
Laitteen tietojen näyttäminen	6		
Laitteen huoltaminen	6		
Laitteen puhdistaminen	6		
Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot	6		
Pariston vaihtaminen	7		
Hihnan vaihto	8		
Hihnan vaihtaminen	8		
Vianmääritys	9		
Askelmäärä ei näytä oikealta	9		
Laite ei näytä oikeaa kellonaikaa	9		
Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?	9		
Useiden mobiililaitteiden pariliitos	9		
Uuden laitteen pariliittäminen vívofit jr. sovellukseen	9		
Laitteen asetusten nollaaminen	10		
Laite ei käynnisty	10		

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.

Laitteen käyttäminen



- Voit selata laitteen ominaisuuksia ja valikkoja painikkeella ①.
- Voit avata valikon koskettamalla painiketta 1 sekunnin ajan.
- Voit valita valikkokohtia koskettamalla painiketta 1 sekunnin ajan.
- Voit sytyttää taustavalon painamalla painiketta alle 1 sekunnin ajan.
Taustavalo sammuu automaattisesti.

Pariliittäminen älypuhelimeen

Ennen kuin voit pariliittää vívofit jr. laitteen älypuhelimeesi, vähintään yhdellä vanhemmalla on oltava Garmin Connect™ tili ([Garmin Connect, sivu 2](#)).

Laite on pariliitettävä suoraan vívofit jr. sovelluksen kautta eikä älypuhelimien Bluetooth® asetuksista.

- 1 Asenna vívofit jr. sovellus älypuhelimien sovelluskaupasta ja avaa se.
 - 2 Kirjaudu sisään Garmin Connect käyttäjätunnuksellasi ja salasanallasi.
 - 3 Määritä perheen ja lasten tiedot sovelluksen ohjeiden mukaisesti.
 - 4 Paina painiketta vívofit jr. laitteessa pitkään, kunnes näytössä näkyy .
- Laite siirtyy pariliitostilaan.

- 5 Viimeistele määrittäminen sovelluksen ohjeiden mukaisesti.

HUOMAUTUS: voit pariliittää useita mobiililaitetta, kuten tabletin tai toisen vanhemman älypuhelimien ([Useiden mobiililaitteiden pariliitos, sivu 9](#)).

vívofit jr. sovellus

Maksuttomalla vívofit jr. sovelluksella voit seurata lastesi päivittäisiä toimia ja askareiden edistymistä.

Aktiivisuuden seuranta: voit seurata lasten päivittäisiä askelia, aktiivisia minutteja ja unitietoja.

Askareen edistyminen: voit luoda ja hallita askareita, palkita valmistuneista askareista kolikoilla ja lunastaa kolikoita mukautettuja palkkioita varten.

Seikkailukartta: voit seurata lasten edistymistä joka päivä, kun he saavuttavat 60 minuutin aktiivisuustavoitteen ja pääsevät uusiin seikkailuihin.

Sijoitustaulukko: voit verrata koko perheen askeleita toisiinsa sekä Garmin Connect yhteisön yhteyksiin.

Asetukset: voit mukauttaa laitetta ja käyttäjäasetuksia, kuten hälytysääniä, kuvakkeita ja profiilikuvia.

Garmin Connect

Vähintään yhdellä vanhemmalla on oltava Garmin Connect tili, jotta vívofit jr. sovellusta voi käyttää. Voit hankkia maksuttoman tilin osoitteessa www.garminconnect.com/start. Garmin Connect tili on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit tallentaa toimintaasi ja osallistua perhehaasteisiin liittämällä yhteensopivan aktiivisuusrannekkeen Garmin Connect tiliisi.

Kuvakkeet

Kuvakkeet edustavat laitteen ominaisuuksia. Voit selata ominaisuuksia painikkeella.

	Nykyinen päivämäärä. Laite päivittää ajan ja päiväyksen, kun lähetät tietoja älypuhelimeen.
	Päivän askelten kokonaismäärä.
	Päivän aktiivisten minuuttien kokonaismäärä ja edistyminen 60 minuutin aktiivisuustavoitetta kohti.
	Päivän valmiiden ja määritettyjen askareiden määrä.
	Ansaittujen kolikoiden kokonaismäärä.

Aktiivisuustavoite

Esimerkiksi Yhdysvalloissa Centers for Disease Control and Prevention suosittelee lasten terveydentilan parantamiseksi vähintään 60 minuuttia fyysistä aktiivisuutta päivittäin. Se voi olla kohtalaisen tehokkaita suorituksia, kuten reipasta kävelyä, tai erittäin tehokkaita suorituksia, kuten juoksua.

Laite kannustaa lapsia aktiivisuuteen näyttämällä heidän edistymisensä 60 minuutin päivätavoitetta kohti.

Askareen edistyminen

vívofit jr. sovelluksella voit luoda ja määrittää askareita ja päivittää lasten askareiden edistymisen. Kun vívofit jr. laite on yhteydessä älypuhelimeen, laite näyttää kyseisen päivän valmistuneiden ① ja määritettyjen askareiden määrän ②.



Ansaitut kolikot

vívoFit jr. sovelluksessa voit palkita tehdyistä askareista kolikoilla. Kun vívoFit jr. laite on yhteydessä älypuhelimeen, laite näyttää ansaittujen kolikoiden päivitetyn määrän ①.



Kolikoilla voi lunastaa palkkioita vívoFit jr. sovelluksessa. Sovelluksella voi luoda mukautettuja palkkioita ja määrittää, miten monella kolikolla minkäkin palkkion voi lunastaa. Kun kolikoilla lunastetaan palkkioita sovelluksessa ja laite on yhteydessä älypuhelimeen, laite näyttää kolikoiden päivitetyn määrän.

Valikkoasetukset

Voit näyttää valikon painamalla painiketta pitkään ja selata asetuksia painamalla painiketta.

	Pariliittää laitteen ja lähettää tietoja Bluetooth älypuhelimeen.
	Näyttää tehtäväajastimen asetukset.
	Käynnistää ajanoton.
	Näyttää laitteen tiedot.
	Palaa edelliseen näyttöön.

Tehtäväajastimen käyttäminen

Voit käynnistää lähtölaskenta-ajastimen laitteella.

- 1 Voit avata valikon koskettamalla painiketta pitkään.
- 2 Paina  painiketta pitkään.
- 3 Voit selata tehtäväajastimen vaihtoehtoja painikkeella.
- 4 Valitse ja käynnistä ajastin painamalla painiketta.

Laitteesta kuuluu merkkiäni, ajastin aloittaa lähtölaskennan ja laite lähettää ilmoituksen lähimpään pariliitettyn älypuhelimeen. Kun jäljellä on 3 sekuntia, laitteesta kuuluu äänimerkki laskennan loppuun saakka.

VIHJE: voit pysäyttää ajanoton painamalla painiketta pitkään.

Tehtäväajastimen asetukset

Laite sisältää esiladattuja tehtäväajastimia, joita voi käyttää yleisiin toimiin. Voit käyttää esimerkiksi kahden minuutin ajastinta hampaiden harjaukseen tai mihin tahansa muuhun kaksi minuuttia kestävään toimeen. Kunkin tehtävän ajastin kestää esimääritetyn ajan.

Kuvake	Kesto	Esimerkkitoimi
	2 min	Hampaiden harjaus
	5 min	Lelujen jakaminen
	10 min	Syöminen
	15 min	Lukeminen
	20 min	Oppitunti tai harjoitus
	30 min	Näyttöaika

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Voit avata valikon koskettamalla painiketta pitkään.
- 2 Paina  painiketta pitkään.
- 3 Voit käynnistää ajanoton painamalla  painiketta.
- 4 Voit pysäyttää ajanoton painamalla  painiketta.
- 5 Ajanoton voi nollata tarvittaessa painamalla  painiketta.
- 6 Sulje ajanotto painamalla painiketta pitkään.

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.

Unen seuranta

Laite seuraa liikkeitäsi nukkuessasi. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi vívofit jr. sovelluksen asetuksista. Voit tarkastella unitilastoja vívofit jr. sovelluksessa.

Historia

Laite seuraa päivittäistä aktiivisuuttasi ja unitilastoja. Nämä historiatiedot voi lähettää vívofit jr. sovellukseen. Laite säilyttää suoritustietoja enintään 4 viikkoa. Kun tietojen tallennustila on täynnä, laite alkaa vapauttaa tilaa poistamalla vanhimpia tiedostoja.

Tietojen lähettäminen älypuhelimeen manuaalisesti

Laite lähettää ajoittain tietoja automaattisesti lähimpään pariliitettyyn Bluetooth laitteeseen. Voit lähettää tiedot myös manuaalisesti milloin tahansa. Siten voit tarkastella suorituksia, askareita ja kolikoita vívofit jr. sovellus.

- 1 Tuo laite älypuhelimien lähelle.
- 2 Avaa vívofit jr. sovellus.
- 3 Avaa vívofit jr. laitteen valikko painamalla laitteen painiketta.
- 4 Paina  painiketta pitkään.
 tulee näkyviin, ja punainen liikkumispalkki liikkuu, kun laite lähettää tietoja.
- 5 Päivitä sovellus pyyhkäisemällä alaspäin älypuhelimessa.

Laitteen mukauttaminen

vívofit jr. sovelluksen asetukset

Voit mukauttaa laite-, käyttäjä- ja sovellusasetuksia vívofit jr. sovelluksessa.

Valitse vívofit jr. sovelluksessa Lisää.

Perheasetukset: voit muuttaa perheasetuksia. Voit esimerkiksi muuttaa perheen nimeä tai kutsua lisää vanhempia tai huoltajia.

Sovellusasetukset: voit mukauttaa sovellusasetuksia, ottaa lapsitilan käyttöön sekä tarkastella laki- ja säädöstietoja.

Ohje: sisältää tietoja laitteen huoltamisesta, videoita ja muita hyödyllisiä tietoja.

Laitteen tiedot

Tekniset tiedot

Akun/pariston tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR1632-paristo
Akun-/paristonkesto	Enintään 1 vuosi
Käyttölämpötila	–10–60 °C (14–140 °F)
Langaton taajuus/yhteyskäytäntö	2,4 GHz (nimellinen 3 dBm)
Vesitiiviys	5 ATM ¹

Ohjelmistopäivitys

Kun ohjelmistopäivitys on saatavilla, laite lataa sen automaattisesti, kun lähetät tietoja älypuhelimeesi (*Tietojen lähettäminen älypuhelimeen manuaalisesti, sivu 5*).

Edistymisosoitin ja  näkyvät vívofit jr. laitteessa päivityksen aikana. Päivitys voi kestää useita minutteja. Pidä laite älypuhelimien lähellä päivityksen ajan. Kun päivitys on valmis, laite käynnistyy uudelleen.

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

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tunnusta ja ohjelmistoversiota.

- 1 Voit avata valikon koskettamalla painiketta pitkään.
- 2 Paina  painiketta pitkään.

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 pesuaineliuksella kostutettua liinaa.
- 2 Pyyhi laite kuivaksi.

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

VIHJE: lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot

VAROITUS

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

Pariston vaihtaminen

Laitte käyttää yhtä CR1632-paristoa.

1 Irrota laite hihnasta.



2 Irrota laitteen taustapuolella olevat neljä ruuvia ristipääruuvitaltalla.

3 Irrota kotelon takakansi ja paristo.



4 Aseta uusi paristo etukannen sisäpuolelle negatiivinen puoli kantta vasten.

5 Varmista, että tiiviste on kunnossa ja paikallaan kotelon takakannessa.

6 Kiinnitä takakansi ja ruuvit takaisin.

7 Kiristä neljä ruuvia yhtä tiukalle.

8 Aseta laite joustavaan silikonihihnaan venyttämällä hihna laitteen ympärille.
Laitteen nuolen on oltava hihnan sisäpuolella olevan nuolen suuntainen.



Hihnan vaihto

Hihna sopii useimmille 4–7-vuotiaille lapsille. Säädettävä hihna on tarkoitettu vähintään 6-vuotiaille lapsille. Voit kysyä Garmin® asiakastuesta lisää valinnaisista lisävarusteista ja vaihto-osista. Irrotettava laite on yhteensopiva vívofit 3 ja vívofit jr. hihnojen kanssa.

Hihnan vaihtaminen

Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.

1 Irrota laite hihnasta.



2 Aseta laite joustavaan silikonihihnaan venyttämällä hihna laitteen ympärille. Laitteen nuolen on oltava hihnan sisäpuolella olevan nuolen suuntainen.



Vianmääritys

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

- Siirry osoitteeseen <http://garmin.com/ataccuracy>.
- Käytä laitetta eri ranteessa kuin tavallisesti.
- Kanna laitetta mukana taskussa, kun käytät ainoastaan käsiä tai käsivarsia aktiivisesti.

HUOMAUTUS: laite saattaa tulkita jotkin toistuvat liikkeet, kuten taputukset tai hampaiden harjaamisen, askeliksi.

Laite ei näytä oikeaa kellonaikaa

Laite päivittää ajan ja päiväyksen, kun lähetät tietoja älypuhelimeen. Lähetä tietoja manuaalisesti älypuhelimeen, jotta saat oikean ajan, kun vaihdat aikavyöhykettä, ja jotta kesäaika päivittyy.

- 1 Varmista, että älypuhelimessa tai mobiililaitteessa näkyy oikea paikallinen aika.
- 2 Lähetä tietoja älypuhelimeesi (*Tietojen lähettäminen älypuhelimeen manuaalisesti, sivu 5*).
Aika ja päiväys päivittyvät automaattisesti.

Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?

vívofit jr. laite tukee Bluetooth älypuhelimia.

Lisätietoja yhteensopivuudesta on osoitteessa www.garmin.com/ble.

Useiden mobiililaitteiden pariliitos

Alkumäärittämyksen jälkeen (*Pariliittäminen älypuhelimeen, sivu 1*) voit pariliittää vívofit jr. laitteeseen enintään kaksi muuta mobiililaitetta, kuten tabletin tai toisen vanhemman älypuhelimien.

- 1 Asenna ja avaa vívofit jr. sovellus älypuhelimien tai tabletin sovelluskaupasta.
- 2 Kirjaudu sisään Garmin Connect käyttäjätunnuksellasi ja salasasanallasi.
- 3 Liity olemassa olevaan perheeseen seuraamalla sovelluksen ohjeita.
- 4 Tuo mobiililaitte enintään 3 metrin (10 jalan) päähän vívofit jr. laitteesta.

HUOMAUTUS: pysy 10 metrin (33 jalan) päässä muista mobiililaitteista pariliitoksen muodostamisen aikana.

- 5 Poista langaton Bluetooth tekniikka tarvittaessa käytöstä aiemmin pariliitetyissä mobiililaitteissa.
- 6 Avaa vívofit jr. laitteen valikko painamalla laitteen painiketta.
- 7 Siirry pariliitostilaan koskettamalla kohtaa  pitkään.
- 8 Viimeistele pariliitos sovelluksen ohjeiden mukaisesti.
- 9 Toista tarvittaessa vaiheet 1 - 8 kunkin mobiililaitteen kohdalla.

Uuden laitteen pariliittäminen vívofit jr. sovellukseen

Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen vívofit jr. sovellukseen, voit lisätä uuden lapsen ja laitteen lapsivalikosta. Voit pariliittää enintään kahdeksan laitetta.

HUOMAUTUS: kunkin lapsen voi pariliittää yhteen laitteeseen.

- 1 Avaa vívofit jr. sovellus.
- 2 Valitse .
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Laitteen asetusten nollaaminen

Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä nollattava. Tämä ei poista tietoja.

HUOMAUTUS: laitteen nollaaminen nollaa myös liikkumispalkin.

- 1 Paina laitteen painiketta 10 sekunnin ajan, kunnes näyttö sammuu.
- 2 Vapauta laitteen painike.
Laite nollautuu ja näyttö syttyy.

Laite ei käynnisty

Jos laite ei enää käynnisty, paristot on ehkä vaihdettava.

Siirry kohtaan (*[Pariston vaihtaminen, sivu 7](#)*).

Liite

Lisätietojen saaminen

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/intosports.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/learningcenter.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.

Hakemisto

A

aika [9](#)
ajastin [3, 4](#)
akku, vaihtaminen [6](#)
aktiivisuuden seuranta [2, 4](#)
asetukset [5](#)

B

Bluetooth tekniikka [9](#)

G

Garmin Connect [1, 2, 5](#)

H

hihnat [8](#)
historia [5](#)

K

kuvakkeet [2, 4](#)

L

laitteen asetusten nollaaminen [10](#)
laitteen mukauttaminen [5](#)
laitteen puhdistaminen [6](#)
laitteen tunnus [6](#)
lepotila [4](#)
lisävarusteet [10](#)

O

ohjelmisto
 päivittäminen [5](#)
 versio [6](#)

P

painikkeet [1, 3](#)
pariliitos, älypuhelin [9](#)
paristo, vaihtaminen [7](#)
pariston vaihtaminen [7](#)
päivitykset, ohjelmisto [5](#)

S

sekuntikello [4](#)
sovellukset [1](#)

T

tavoitteet [2](#)
tekniset tiedot [5](#)
tiedot [2](#)
 siirtäminen [2, 3](#)

V

valikko [1](#)
varaosat [8](#)
vianmääritys [9, 10](#)

Ä

älypuhelin [1, 5, 9](#)
 pariliitos [9](#)

