

GARMIN®

.vívofit® jr



מדריך למשתמש

© 2016 Garmin Ltd. או החברות הבנות שלה.

כל הזכויות שמורות. על-פי חוקי זכויות היוצרים, אין להעתיק את מדריך זה, במלואו או בחלק, ללא אישור בכתב מאת Garmin. Garmin שומרת לעצמה את הזכות לשנות או לשפר את מוצריה ולבצע שינויים בתוכן של מדריך זה וזאת ללא מחויבות להודיע לכל אדם או ארגון על ארגון על ארגונים או שיפורים שכאלה. עבור לכתובת www.garmin.com לקבלת עדכונים אחרונים ומידע נוסף בנוגע לשימוש במוצר זה.

Garmin® , הלווגו של Garmin, ו-vivofit® הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה, הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. Garmin Connect™ הוא סימן מסחרי של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש בסימנים מסחריים אלה ללא רשות מפורשת של Garmin.

סימן המילה וסימני הלווגו של Bluetooth® מצויים בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc., וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

M/N: A03009

תוכן עניינים

1	מבוא
1	השימוש בהתקן
1	שיוך לטלפון החכם
1	היישום vívofit jr.
2	Garmin Connect
2	סמלים
2	יעד פעילות
2	השלמת מטלות
3	מטבעות שנצברו
3	אפשרויות תפריט
3	שימוש בטיימר המשימות
4	שימוש בשעון העצר
4	סרגל תנועה
4	מעקב שינה
5	היסטוריה
5	שליחת נתונים לטלפון החכם באופן ידני
5	התאמה אישית של ההתקן
5	הגדרות היישום vívofit jr.
5	פרטי ההתקן
5	מפרטים
5	עדכון תוכנה
6	הצגת פרטי התקן
6	טיפול בהתקן
6	ניקוי ההתקן
6	סוללות הניתנות להחלפה על-ידי המשתמש
7	החלפת סוללה
8	החלפת רצועות
8	החלפת הרצועה
9	פתרון בעיות
9	נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת
9	בהתקן שלי מוצגת שעה שגויה
9	האם הטלפון החכם שלי תואם להתקן?
9	שיוך של התקנים ניידים מרובים
9	איך אפשר לשייך התקן אחר ליישום vívofit jr.?
9	איפוס ההתקן
10	ההתקן שלי לא נדלק
10	נספח

מבוא

⚠ אזהרה

עיון במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר. חשוב להתייעץ תמיד עם הרופא שלך לפני שאתה מתחיל בתוכנית אימונים או עורך בה שינויים.

השימוש בהתקן



- הקש על המקש ① כדי לגלול בין תכונות ההתקן ואפשרויות התפריט.
- לחץ לחיצה ארוכה על המקש למשך שנייה אחת כדי להציג את התפריט.
- לחץ לחיצה ארוכה על המקש למשך שנייה אחת כדי לבחור אפשרויות תפריט.
- לחץ לחיצה ארוכה על המקש למשך פחות משנייה אחת כדי להדליק את התאורה האחורית. התאורה האחורית נכבית באופן אוטומטי.

שיוך לטלפון החכם

לפני שתוכל לשייך את התקן *vívofit jr*. לטלפון חכם, לפחות להורה אחד או למבוגר אחראי צריך להיות חשבון Garmin *Garmin Connect™* (עמוד 2).

יש לשייך את ההתקן שלך ישירות דרך היישום *vívofit jr*, במקום מהגדרות Bluetooth® בטלפון החכם.

- 1 מחנות היישומים בטלפון החכם, התקן את היישום *vívofit jr* ופתח אותו.
 - 2 היכנס באמצעות שם המשתמש והסיסמה של *Garmin Connect*.
 - 3 בצע את ההוראות ביישום כדי להגדיר את המשפחה שלך ולהוסיף את כל הילדים.
 - 4 בהתקן *vívofit jr*, לחץ לחיצה ממושכת על הלחצן עד שיופיע . ההתקן עובר למצב שיוך.
 - 5 בצע את ההוראות ביישום כדי להשלים את תהליך ההגדרה.
- הערה:** אפשר לשייך כמה התקנים ניידים, כגון מחשבי לוח או טלפון חכם של הורה אחר. (שיוך של התקנים ניידים מרובים, עמוד 9).

היישום *vívofit jr*.

היישום החינמי *vívofit jr* מאפשר לך לעקוב אחר הפעילויות היומיות והשלמת המטלות של ילדיך.

מעקב אחר פעילות: מאפשר לך לעקוב אחר הצעדים היומיים, הדקות הפעילות ונתוני השינה של ילדיך.

השלמת מטלות: יצירת מטלות וניהולן, הענקת מטבעות כפרס על השלמת מטרות ומימוש מטבעות לפרסים מותאמים אישית.

מפת הרפתקאות: מאפשר לך להציג את ההתקדמות של ילדיך בכל יום שבו הם מגיעים ליעד של 60 דקות פעילות וחשיפת הרפתקאות.

לוח תוצאות: מאפשר לך להשוות צעדים עבור כל המשפחה וחיבורים מקהילת *Garmin Connect*.

הגדרות: מאפשר לך להתאים אישית את הגדרות ההתקן והגדרות המשתמש, כולל צלילי התראה, סמלים, תמונות פרופיל ועוד.

Garmin Connect

כדי להשתמש ביישום vıvofit jr, לפחות הורה אחד צריך חשבון Garmin Connect. כדי להירשם לחשבון חינו, עבור אל www.garminconnect.com/start. חשבון Garmin Connect מאפשר לבני המשפחה לעקוב אחרי בני משפחה אחרים, לנתח את הפעילויות שלהם, לשתף איתם תוכן ולעודד אחד את השני. תעד את האירועים של סגנון החיים המועדף עליך והשתתף באתגרים משפחתיים, על-ידי התחברות לכלי תואם של מעקב אחר פעילויות באמצעות חשבון Garmin Connect.

סמלים

סמלים מייצגים את התכונות של ההתקן. אפשר להקיש על המקש כדי לגלול בין התכונות.

התאריך הנוכחי. ההתקן מעדכן את השעה והתאריך בעת שליחת נתונים לטלפון החכם שלך.	
מספר הצעדים הכולל שלך להיום.	
המספר הכולל של דקות פעילות להיום, וההתקדמות לקראת היעד של 60 דקות פעילות.	
מספר המטלות שהושלמו והוקצו להיום.	
המספר הכולל של המטבעות שנצברו.	

יעד פעילות

כדי לשפר את בריאות הילדים, ארגונים כמו מרכזי Centers for Disease Control and Prevention בארצות הברית ממליצים על לפחות 60 דקות של פעילות פיזית מדי יום. הפעילות יכולה לכלול פעילות באינטנסיביות בינונית, כמו הליכה מהירה, או פעילות באינטנסיביות גבוהה, כמו ריצה.

ההתקן מעודד ילדים להיות פעילים על-ידי הצגת ההתקדמות שלהם לקראת היעד היומי של 60 הדקות.

השלמת מטלות

ניתן להשתמש ביישום vıvofit jr כדי ליצור מטלות, להקצות אותן ולעדכן את ההתקדמות של הילדים לקראת השלמת המטלות. כאשר התקן vıvofit jr שלך מחובר לטלפון חכם, ההתקן מציג את המספר המעודכן של המטלות שהושלמו ① והוקצו ② לאותו יום.



מטבעות שנצברו

אפשר להשתמש ביישום vivoFit jr כדי להעניק מטבעות כפרסים על השלמת מטלות. כאשר התקן vivoFit jr שלך מחובר לטלפון חכם, ההתקן מציג את המספר המעודכן של המטבעות שנצברו ①.



בתמורה למטבעות ניתן לקבל פרסים ביישום vivoFit jr. אפשר להשתמש ביישום כדי ליצור פרסים מותאמים אישית, ולהגדיר את מספר המטבעות שנדרש לקבלת פרס מסוים. לאחר מימוש של מטבעות ביישום וחיבור ההתקן שלך לטלפון החכם, בהתקן מוצג הסך המעודכן של המטבעות.

אפשרויות תפריט

ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על המקש כדי להציג את התפריט, ולהקיש על המקש כדי לגלול בין האפשרויות.

שיוך ההתקן שלך ושליחת נתונים אל טלפון חכם הכולל תמיכה ב-Bluetooth.	
הצגת האפשרויות של טיימר המשימות.	
הפעלת שעון העצר.	
הצגת פרטי ההתקן.	
חזרה למסך הקודם.	

שימוש בטיימר המשימות

ניתן להשתמש בהתקן כדי להתחיל טיימר של ספירה לאחור.

1 לחץ לחיצה ארוכה על המקש כדי להציג את התפריט.

2 לחץ לחיצה ארוכה על .

3 הקש על המקש כדי לגלול בין האפשרויות של טיימר המשימות.

4 לחץ לחיצה ארוכה על המקש כדי לבחור טיימר ולהפעיל אותו.





ההתקן משמיע צפצוף, הטיימר מתחיל לספור לאחור, וההתקן שולח התראה לטלפון החכם המשוך שנמצא במרחק הקצר ביותר. כשנותרות שלוש שניות, ההתקן מצפצף עד לסיום הספירה.
עצה: אפשר ללחוץ לחיצה ארוכה על המקש כדי לעצור את ההתקן.

אפשרויות טיימר המשימות

ההתקן שלך מגיע עם טיימרים של משימות שמוגדרים בו מראש, ומתאימים לשימוש במסגרת פעילויות נפוצות. לדוגמה, אפשר להשתמש בטיימר של שתי הדקות כדי לצחצח שיניים, או לכל משימה אחרת שנמשכת שתי דקות. כל משימה מתוזמנת למספר מוגדר מראש של דקות.

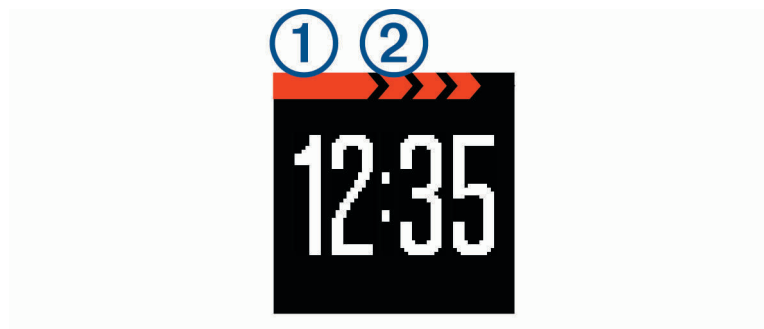
סמלים	זמן	פעילות לדוגמה
	2 דקות	צחצוח שיניים
	5 דקות	שיתוף צעצועים
	10 דקות	סיום ארוחה
	15 דקות	קריאה
	20 דקות	שיעור או אימון
	30 דקות	זמן מסך

שימוש בשעון העצר

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על המקש כדי להציג את התפריט.
- 2 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 3 לחץ על  כדי להפעיל את הטיימר.
- 4 לחץ על  כדי לעצור את הטיימר.
- 5 במידת הצורך, לחץ על  כדי לאפס את טיימר.
- 6 לחץ לחיצה ארוכה על המקש כדי לצאת מהטיימר.

סרגל תנועה

ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים עלולה להוביל לשינויים לא רצויים במצב המטבולי. סרגל התנועה מזכיר לך להמשיך לזוז. לאחר שעה של חוסר פעילות, סרגל התנועה **1** מופיע. קטעים נוספים **2** מופיעים לאחר כל 15 דקות של חוסר פעילות.



כדי לאפס את סרגל התנועה, לך מרחק קצר.

מעקב שינה

ההתקן עוקב אחר התנועות שלך בזמן השינה. אפשר להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בהגדרות היישום .vívofit jr. אפשר להציג נתונים סטטיסטיים לגבי השינה שלך ביישום .vívofit jr.


היסטוריה

ההתקן שלך עוקב אחר הפעילות היומית והנתונים הסטטיסטיים של השינה שלך. אפשר לשלוח את ההיסטוריה הזו ליישום vívofit jr.

ההתקן מאחסן את נתוני הפעילות שלך למשך תקופה של עד ארבעה שבועות. כאשר אחסון הנתונים מלא, ההתקן מוחק את הקבצים הישנים ביותר כדי לפנות מקום לנתונים חדשים.

שליחת נתונים לטלפון החכם באופן ידני

מדי פעם ההתקן שולח נתונים באופן אוטומטי אל התקן Bluetooth המשוך שנמצא במרחק הקצר ביותר. ניתן גם לשלוח נתונים באופן ידני בכל עת. הפעולה הזו מאפשרת לך להציג פעילויות, מטלות ומטבעות ביישום vívofit jr.

- 1 קרב את ההתקן לטלפון החכם שלך.
- 2 פתח את היישום vívofit jr.
- 3 בהתקן vívofit jr, לחץ לחיצה ארוכה על המקש כדי להציג את התפריט.
- 4 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 5 הסמל  מופיע, וסרגל התנועה האדום זז כל עוד ההתקן שולח נתונים.
- 5 בטלפון החכם שלך, החלק כלפי מטה כדי לרענן את היישום.

התאמה אישית של ההתקן

הגדרות היישום vívofit jr.

ניתן להתאים אישית את הגדרות ההתקן, הגדרות המשתמש והגדרות היישום שלך ביישום vívofit jr.

הגדרות משפחה: התאמה אישית של הגדרות המשפחה. לדוגמה, ניתן לערוך את שם המשפחה או להזמין הורים או אחראים נוספים.

הגדרות יישומים: באפשרותך להתאים אישית את הגדרות היישום, להפעיל מצב ילדים ולהציג מידע משפטי ואת פרטי התקינה. **עזרה:** כולל טיפול בהתקן, סרטוני וידאו ומידע מועיל אחר.


פרטי ההתקן

מפרטים

סוללת CR1632 הניתנת להחלפה על-ידי המשתמש	סוג סוללה
עד שנה אחת.	חיי הסוללה
מ-10°C ל-60°C (מ-14°C ל-140°F)	טווח טמפרטורות הפעלה
2.4 GHz ב-3 dBm נומינלי	פרוטוקול/תדר אלחוטי
5 ATM ¹	דירוג מים

עדכון תוכנה

כאשר ישנו עדכון תוכנה זמין, ההתקן שלך מוריד את העדכון באופן אוטומטי כשמתבצעת שליחת נתונים לטלפון החכם (**שליחת נתונים לטלפון החכם באופן ידני, עמוד 5**).

סרגל התקדמות והסימן  יופיעו בהתקן vívofit jr. במהלך תהליך העדכון. העדכון עשוי להימשך מספר דקות. עליך לשמור את ההתקן בקרבת הטלפון החכם במהלך העדכון. כשהעדכון יושלם, תבצע הפעלה מחדש של ההתקן.

¹ ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 50 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

הצגת פרטי התקן

ניתן להציג את מזהה היחידה וגרסת התוכנה.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על המקש כדי להציג את התפריט.
- 2 לחץ לחיצה ארוכה על **i**.

טיפול בהתקן

הדעה

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.

הימנע מללחוץ על המקשים מתחת למים.

אין להשתמש בחפצים חדים לניקוי ההתקן.

הימנע משימוש בחומרים כימיים, בחומרים מסיסים ובחומרים דוחי חרקים העלולים להסב נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפוי.

שטוף את ההתקן ביסודיות במים מתוקים לאחר חשיפה לכלור, למים מלוחים, לקרם הגנה, למוצרים קוסמטיים, לאלכוהול או לחומרים כימיים חריפים אחרים. חשיפה ממושכת לחומרים אלו עלולה לפגוע במעטפת.

אין לאחסן בסביבה עם טמפרטורה גבוהה, כגון מייבש בגדים.

אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לזמן ממושך לטמפרטורות קיצוניות, שכן הדבר עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.

ניקוי ההתקן

1 נגב את ההתקן במטלית ועליה כמות קטנה של חומר ניקוי עדין.

2 נגב את ההתקן לייבוש.

לאחר הניקוי, המתן עד שההתקן יתייבש לגמרי.

עצה: למידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/fitandcare.

סוללות הניתנות להחלפה על-ידי המשתמש

אזהרה ⚠

עייין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

החלפת סוללה

ההתקן מופעל באמצעות סוללה אחת מדגם CR1632.

1 הסר את ההתקן מהרצועה.



2 השתמש במברג פיליפס קטן כדי להסיר את ארבעת הברגים בצד האחורי של ההתקן.

3 הסר את המכסה האחורי והוצא את הסוללה.



4 הכנס את הסוללה החדשה כך שהקוטב השלילי פונה לחלק הפנימי של הכיסוי הקדמי.

5 ודא שהאטם לא ניזוק ושהוא מתאים היטב למקומו במכסה האחורי.

6 החזר את המכסה האחורי וארבעת הברגים למקומם.

7 הדק את ארבעת הברגים היטב ובמידה שווה.

8 הכנס את ההתקן לרצועת הסיליקון הגמישה על-ידי מתיחת חומר הרצועה מסביב להתקן.

החץ על ההתקן חייב להיות מיושר בהתאם לחץ שבתוך הרצועה.



החלפת רצועות

הרצועה הנמתחת מעוצבת כדי להתאים לרוב הילדים בגילאים 4-7. הרצועה הניתנת להתאמה מעוצבת כדי להתאים לילדים בגילאים 6 ומעלה. באפשרותך לפנות לשירות הלקוחות של Garmin® ולקבל מידע לגבי אביזרים אופציונליים וחלקי חילוף. ההתקן הניתן להסרה תואם לרצועות של 3 vívofit ושל vívofit jr.

החלפת הרצועה

עבור לכתובת buy.garmin.com או פנה לספק של Garmin כדי לקבל מידע על אביזרים אופציונליים.
1 הוצא את ההתקן מהרצועה.



2 הכנס את ההתקן לרצועת הסיליקון הגמישה על-ידי מתיחת חומר הרצועה מסביב לו. החץ על ההתקן חייב להיות מיושר בהתאם לחץ שבתוך הרצועה.



פתרון בעיות

נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת

אם נדמה לך כי ספירת הצעדים מדויקת, נסה את העצות הבאות.

- עבור לכתובת <http://garmin.com/ataccuracy>.
 - לבש את ההתקן על פרק כף היד הלא דומיננטית.
 - שא את ההתקן בכיס כאשר נעשה שימוש בידיים או בזרועות בלבד בפעילות.
- הערה:** ייתכן שההתקן יפרש כמה תנועות חזרות, כגון מחיאת כפיים או צחצוח שיניים, כצעדים.

בהתקן שלי מוצגת שעה שגויה

ההתקן מעדכן את השעה והתאריך בעת שליחת נתונים לטלפון החכם שלך. במקרה של מעבר לאזור זמן שונה או החלפה לשעון קיץ, עליך לשלוח נתונים לטלפון החכם באופן ידני כדי לקבל את השעה הנכונה.

- 1 ודא שבטלפון החכם או בהתקן הנייד שלך מוצגת השעה הנכונה לפי השעון המקומי.
 - 2 שלח נתונים לטלפון החכם (**שליחת נתונים לטלפון החכם באופן ידני, עמוד 5**).
- השעה והתאריך מתעדכנים באופן אוטומטי.


האם הטלפון החכם שלי תואם להתקן?

התקן vivoFit jr. תואם לטלפונים חכמים המשתמשים בטכנולוגיית Bluetooth.

למידע על תאימות, עבור אל www.garmin.com/ble.

שיוך של התקנים ניידים מרובים


לאחר השלמת ההגדרה הראשונית (**שיוך לטלפון החכם, עמוד 1**), ניתן לשייך את התקן vivoFit jr. שלך לעד שני התקנים ניידים נוספים, כגון מחשבי לוח או הטלפון החכם של הורה אחר.

- 1 מחנות היישומים בטלפון החכם או במחשב הלוח שלך, התקן את היישום vivoFit jr. ופתח אותו.
- 2 היכנס באמצעות שם המשתמש והסיסמה של Garmin Connect.
- 3 בצע את ההוראות ביישום כדי להצטרף למשפחה קיימת.
- 4 קרב את ההתקן הנייד שלך לטווח של 3 מ' (10 רגל) מהתקן vivoFit jr.
- 5 **הערה:** יש לשמור על מרחק של 10 מ' (33 רגל) מהתקנים ניידים אחרים בזמן השיוך.
- 6 במידת הצורך, השבת טכנולוגיית Bluetooth אלחוטית בהתקנים ניידים שכבר עברו שיוך.
- 7 בהתקן vivoFit jr., לחץ לחיצה ארוכה על המקש כדי להציג את התפריט.
- 7 לחץ לחיצה ארוכה על  כדי לעבור למצב שיוך.
- 8 בצע את ההוראות ביישום כדי להשלים את תהליך השיוך.
- 9 במידת הצורך, חזור על השלבים 1 עד 8 לכל התקן נייד נוסף.

איך אפשר לשייך התקן אחר ליישום vivoFit jr.?

אם כבר שייכת התקן ליישום vivoFit jr., אפשר להוסיף ילד והתקן חדשים מתפריט הילדים. ניתן לשייך עד שמונה התקנים.

הערה: ניתן לשייך כל ילד להתקן אחד.

- 1 פתח את היישום vivoFit jr.
- 2 בחר .
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

איפוס ההתקן

אם ההתקן מפסיק להגיב, ייתכן שעליך לאפס אותו. האיפוס לא גורם למחיקה של נתונים.

הערה: איפוס ההתקן גורם גם לאיפוס סרגל התנועה.

- 1 לחץ על המקש של ההתקן למשך 10 שניות, עד לכיבוי המסך.
 - 2 שחרר את המקש של ההתקן.
- ההתקן מתאפס, והמסך נדלק.

ההתקן שלי לא נדלק

אם ההתקן שלך לא נדלק, ייתכן שעליך להחליף את הסוללות.
עבור אל [\(החלפת סוללה, עמוד 7\)](#).

נספח

קבלת מידע נוסף

- לקבלת מדריכים, מאמרים ועדכוני תוכנה נוספים, עבור לכתובת support.garmin.com.
- עבור לכתובת www.garmin.com/intosports.
- עבור לכתובת www.garmin.com/learningcenter.
- כדי לקבל מידע על אביזרים אופציונליים ועל חלקי חילוף, עבור לכתובת buy.garmin.com או פנה לספק Garmin שלך.

אינדקס

G

5,2,1 Garmin Connect

א

10 אביזרים

9 איפוס ההתקן

ה

5 הגדרות

7 החלפת הסוללה

5 היסטוריה

5 התאמה אישית של ההתקן

ח

8 חלקי חילוף

ט

4,3 טיימר

9 Bluetooth טכנולוגיית

9,5,1 טלפון חכם

9 שיוך

י

1 יישומים

2 יעדים

מ

6 מזהה יחידה

4,2 מעקב אחר פעילות

5 מפרטים

4 מצב שינה

3,1 מקשים

נ

6 ניקוי ההתקן

2 נתונים

3,2 העברה

ס

7,6 סוללה , החלפה

4,2 סמלים

ע

5 עדכונים , תוכנה

פ

10,9 פתרון בעיות

ר

8 רצועות

ש

9 שיוך , טלפון חכם

9 שעה ביום

4 שעון עצר

ת

תוכנה

6 גרסה

5 עדכון

1 תפריט

