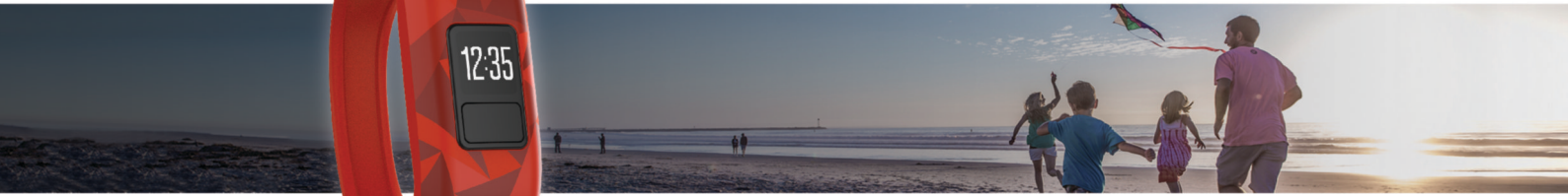


GARMIN®

vívofit® jr.



Brukerveiledning

© 2016 Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper

Med enerett. I henhold til opphavsretslovene må ingen deler av denne brukerveiledningen kopieres uten skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet i denne brukerveiledningen uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer. Gå til www.garmin.com for å finne gjeldende oppdateringer og tilleggsinformasjon vedrørende bruk av dette produktet.

Garmin®, Garmin-logoen og vivoFit® er varemerker for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper som er registrert i USA og andre land. Garmin Connect™ er et varemerke for Garmin Ltd. eller tilhørende datterselskaper. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Navnet Bluetooth® og tilknyttede logoer eies av Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk som Garmin gjør av disse, er underlagt lisens. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

Modellnummer: A03009

Innholdsfortegnelse

Innledning.....	1	Tillegg.....	10
Bruke enheten.....	1	Få mer informasjon.....	10
parkobling med smarttelefonen.....	1	Indeks.....	11
vívofit jr.-app.....	2		
Garmin Connect.....	2		
Ikoner.....	2		
Aktivitetsmål.....	2		
Fremgang for gjøremål.....	3		
Ervervede poeng.....	3		
Menyalternativer.....	3		
Bruke tidtakeren.....	4		
Bruke stoppeklokken.....	4		
Bevegelseslinjen.....	5		
Søvnsporing.....	5		
Logg.....	5		
Send data manuelt til smarttelefonen.....	5		
Tilpasse enheten.....	5		
vívofit jr.-appinnstillinger.....	5		
Informasjon om enheten.....	6		
Spesifikasjoner.....	6		
Programvareoppdatering.....	6		
Vise enhetsinformasjon.....	6		
Ta vare på enheten.....	6		
Rengjøre enheten.....	6		
Batterier som kan byttes ut av brukeren.....	6		
Bytte batteriet.....	7		
Rembytte.....	8		
Bytte stroppen.....	8		
Feilsøking.....	9		
Antall skritt virker unøyaktig.....	9		
Enheten min viser ikke riktig klokkeslett.....	9		
Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?.....	9		
Parkoble flere mobilenheter.....	9		
Hvordan parkobler jeg en annen enhet med vívofit jr.-appen?.....	9		
Nullstille enheten.....	10		
Enheten slås ikke på.....	10		

Innledning

⚠ ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

Rådfør deg alltid med legen før du begynner på eller endrer et treningsprogram.

Bruke enheten



- Trykk på tasten ① for å bla gjennom enhetsfunksjonene og menyalternativene.
- Hold nede tasten i ett sekund for å vise menyen.
- Hold nede tasten i ett sekund for å velge menyalternativer.
- Hold nede tasten i mindre enn ett sekund for å slå på bakgrunnsbelysningen.
Bakgrunnslyset slås av automatisk.

parkobling med smarttelefonen

Før du kan parkoble vívofit jr.-enheten med en smarttelefon, må minst én forelder eller foresatt ha en Garmin Connect™ konto ([Garmin Connect](#), side 2).

Enheten må parkobles direkte via vívofit jr.-appen istedenfor via Bluetooth® innstillingene på smarttelefonen.

- 1 Installer og åpne vívofit jr.-appen fra appbutikken på smarttelefonen.
- 2 Logg på med Garmin Connect brukernavnet og -passordet.
- 3 Følg instruksjonene i appen for å konfigurere enheten for familien din og legge til hvert barn.
- 4 Hold tasten på vívofit jr.-enheten inne til  vises.
Enheten aktiverer parkoblingsmodus.
- 5 Følg instruksjonene i appen for å fullføre konfigurasjonsprosessen.

MERK: Du kan parkoble med flere mobilenheter, for eksempel et nettbrett eller den andre foresattes smarttelefon ([Parkoble flere mobilenheter](#), side 9).

vívofit jr.-app

Med gratisappen vívofit jr. kan du registrere barnas daglige aktiviteter og se hvordan de ligger an med gjøremålene sine.

Aktivitetmåling: Du kan registrere barnas daglige skritt, aktive minutter og søvndata.

Fremgang for gjøremål: Du kan opprette og administrere gjøremål, tildele poeng for fullførte gjøremål og løse inn mynter for egendefinerte belønninger.

Oppdagelseskart: Barna får nye oppdagelser når aktivitetsmålet på 60 minutter er nådd, og du kan se fremgangen deres.

Ledertavle: Du kan sammenligne skrittantallene til hele familien din og kontaktene dine fra Garmin Connect nettsamfunnet.

Innstillinger: Du kan tilpasse enheten og brukerinnstillingene, for eksempel varseltoner, ikoner, profilbilder med mer.

Garmin Connect

Minst én foresatt må ha en Garmin Connect konto for å kunne bruke vívofit jr.-appen. Du kan opprette en gratis konto på www.garminconnect.com/start. Garmin Connect kontoen gir dere verktøy for sporing, analyse, deling og mulighet til å oppmuntre hverandre. Registrer hendelsene i din aktive livsstil, og delta i familieutfordringer ved å koble en kompatibel aktivitetsmåler til Garmin Connect kontoen.

Ikoner

Ikonene representerer enhetsfunksjonene. Du kan bruke tasten til å bla gjennom funksjonene.

	Gjeldende dato. Enheten oppdaterer klokkeslettet og datoen når du sender data til smarttelefonen.
	Totalt antall trinn gjeldende dag.
	Totalt antall aktive minutter for gjeldende dag, og fremdriften mot aktivitetsmålet på 60 minutter.
	Antall fullførte gjøremål og gjøremål tilordnet for gjeldende dag.
	Totalt antall ervervede poeng.

Aktivitetsmål

Organisasjoner som Centers for Disease Control and Prevention i USA, anbefaler minst 60 minutters fysisk aktivitet hver dag for å forbedre barns helse. Dette kan inkludere aktivitet med middels intensitet, for eksempel rask gange, eller aktivitet med høy intensitet, for eksempel løping.

Enheten oppmuntrer barn til å være aktive ved å vise fremgangen mot det daglige aktivitetsmålet på 60 minutter.

Fremgang for gjøremål

Du kan bruke vívofit jr.-appen til å opprette og tildele gjøremål, samt oppdatere barnas fremgang for gjøremål. Når vívofit jr.-enheten er koblet til en smarttelefon, viser enheten det oppdaterte antallet gjøremål som er fullført ① og tildelt ② for dagen.



Ervervede poeng

Du kan bruke vívofit jr.-appen til å tildele poeng for fullførte gjøremål. Når vívofit jr.-enheten din er koblet til en smarttelefon, viser enheten det oppdaterte antallet poeng som er ervervet ①.



Poeng kan løses inn i belønninger i vívofit jr.-appen. Du kan bruke appen til å opprette tilpassede belønninger og angi antall poeng som kreves for å løse inn en belønning. Når du løser inn poeng i appen og kobler enheten til en smarttelefon, viser enheten det oppdaterte antallet poeng.

Menyalternativer

Du kan holde nede tasten for å vise menyen og trykke på tasten for å bla gjennom alternativene.

	Parkobler enheten og sender data til den Bluetooth aktiverte smarttelefonen.
	Viser alternativer for oppgavetidtaking.
	Starter stoppeklokken.
	Viser informasjon om enheten.
	Går tilbake til det forrige skjermbildet.

Bruke tidtakeren

Du kan bruke enheten til å starte en nedtellingstidtaker.

- 1 Hold nede tasten for å vise menyen.
- 2 Hold nede .
- 3 Trykk på tasten for å bla gjennom alternativene for oppgavetidtakeren.
- 4 Hold nede tasten for å velge og starte en tidtaker.

Enheden piper, tidtakeren begynner å telle ned og enheten sender et varsel til den nærmeste parkoblede smarttelefonen. Når tre sekunder gjenstår, piper enheten til tiden går ut.

TIPS: Du kan holde nede tasten for å stoppe tidtakeren.

Alternativer for oppgavetidtaking

Enheden leveres med forhåndslastede oppgavetidtakere som kan brukes til vanlige aktiviteter. Du kan for eksempel bruke tidtakeren på to minutter til tannpussen, eller andre oppgaver som tar to minutter. Hver oppgave er tidsbestemt for et forhåndsinnstilt antall minutter.

Ikon	Varighet	Eksempler på aktiviteter
	2 minutter	Pusse tenner
	5 min	Dele leker
	10 min	Spise opp maten
	15 min	Lese
	20 minutter	Lekser o.l.
	30 min	Tid foran skjermen

Bruke stoppeklokken

- 1 Hold nede tasten for å vise menyen.
- 2 Hold nede .
- 3 Trykk på  for å starte tidtakeren.
- 4 Trykk på  for å stoppe tidtakeren.
- 5 Trykk eventuelt på  for å nullstille tidtakeren.
- 6 Hold nede tasten for å gå ut av tidtakeren.

Bevegelseslinjen

Hvis du sitter stille over lengre tid, kan du utvikle uønskede stoffskifteendringer. Bevegelseslinjen minner deg på å fortsette å bevege deg. Bevegelseslinjen ① vises etter en time med inaktivitet. Det vises flere deler ② etter hvert 15. minutt med inaktivitet.



Du kan nullstille bevegelseslinjen ved å gå en kort avstand.

Søvnsporing

Enheten registrerer bevegelsene dine mens du sover. Du kan angi de normale søvntimene dine i vívofit jr.-appinnstillingene. Du kan se søvnstatistikken din i vívofit jr.-appen.

Logg

Enheten sporer din daglige aktivitet og søvnstatistikken din. Denne loggen kan sendes til vívofit jr.-appen.

Enheten lagrer data om aktivitetene i opptil 4 uker. Når det ikke er mer lagringsplass, sletter enheten de eldste filene for å få plass til ny data.

Sende data manuelt til smarttelefonen

Enheten sender automatisk og regelmessig data til den nærmeste parkoblede Bluetooth enheten. Du kan også når som helst sende data manuelt. Dette gir deg muligheten til å vise aktiviteter, gjøremål og poeng på vívofit jr.-appen.

- 1 Plasser enheten i nærheten av smarttelefonen.
- 2 Åpne vívofit jr.-appen.
- 3 På vívofit jr.-enheten holder du nede tasten for å vise menyen.
- 4 Hold nede .
 vises, og den røde bevegelseslinjen viser at enheten sender data.
- 5 Sveip ned på smarttelefonen for å oppdatere appen.

Tilpasse enheten

vívofit jr.-appinnstillinger

Du kan tilpasse innstillingene for enheten, brukeren og appen i vívofit jr.-appen.

Åpne vívofit jr.-appen, og velg Mer.

Familieinnstillinger: Gjør at du kan tilpasse familieinnstillingene dine. Du kan for eksempel redigere etternavnet eller invitere flere foreldre og foresatte.

Appinnstillinger: Her kan du tilpasse appinnstillingene, aktivere barnemodus og vise juridisk informasjon.

Hjelp: Informasjon hvordan du tar vare på enheten samt videoer og annen nyttig informasjon.

Informasjon om enheten

Spesifikasjoner

Batteritype	CR1632-batterier som kan byttes av brukeren
Batterilevetid	Opptil ett år.
Driftstemperaturområde	Fra -10 til 60 °C (fra 14 til 140 °F)
Trådløs frekvens/protokoll	2,4 GHz ved 3 dBm nominell
Vanntetthetsvurdering	5 ATM ¹

Programvareoppdatering

Når en programvareoppdatering er tilgjengelig, laster enheten automatisk ned oppdateringen når du sender data til smarttelefonen ([Send data manuelt til smarttelefonen, side 5](#)).

En fremdriftslinje og  vises på vívofit jr.-enheten under oppdateringen. Oppdateringen kan ta flere minutter. Du bør holde enheten nær smarttelefonen din under oppdateringen. Enheten startes på nytt når oppdateringen er fullført.

Vise enhetsinformasjon

Du kan vise enhets-ID og programvareversjon.

- 1 Hold nede tasten for å vise menyen.
- 2 Hold nede .

Ta vare på enheten

LES DETTE

Unngå kraftige slag og hard behandling. Dette kan redusere produktets levetid.

Unngå å trykke på tastene under vann.

Ikke bruk en skarp gjenstand til å rengjøre enheten.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler, løsemidler og insektmidler som kan skade plastdelene og finish.

Skyll enheten godt med ferskvann hvis den er blitt utsatt for klor, saltvann, solkrem, kosmetikk, alkohol eller andre sterke kjemikalier. Dekselet kan bli skadet dersom det utsettes for disse stoffene over lengre tid.

Ikke plasser enheten i omgivelser med høy temperatur, for eksempel en tørketrommel.

Ikke oppbevar enheten på et sted der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer over lengre tid. Dette kan føre til permanent skade.

Rengjøre enheten

- 1 Tørk av enheten med en klut som er fuktet med et mildt vaskemiddel.
- 2 Tørk av.

La enheten tørke når den er rengjort.

TIPS: Du finner mer informasjon på www.garmin.com/fitandcare.

Batterier som kan byttes ut av brukeren

ADVARSEL

Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

¹ Enheten tåler trykk tilsvarende en dybde på 50 meter. Du finner mer informasjon på www.garmin.com/waterrating.

Bytte batteriet

Enheden bruger ett CR1632-batteri.

- 1 Ta enheten ut av stroppen.



- 2 Bruk en liten stjerneskrutrekker til å fjerne de fire skruene på baksiden av enheten.
- 3 Ta ut den bakre beholderen og batteriet.



- 4 Sett inn det nye batteriet med den negative polen vendt mot frontdekslet.
- 5 Kontroller at pakningen ikke er skadet, og er helt på plass i den bakre beholderen.
- 6 Sett den bakre beholderen og de fire skruene inn igjen.
- 7 Fest de fire skruene jevnt og godt.
- 8 Sett enheten inn i den fleksible silikonstroppen ved å strekke stroppen rundt enheten. Pilen på enheten må være på linje med pilen på innsiden av stroppen.



Rembytte

Den elastiske remmen har en størrelse som passer de fleste barn fra 4 til 7 år. Den justerbare remmen er laget for å passe barn fra 6 år. Du kan kontakte Garmin® kundesupport for å få informasjon om valgfritt tilbehør og reservedeler. Den avtakbare enheten er kompatibel med remmer til vívofit 3 og vívofit jr.

Bytte stroppen

Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren for å få informasjon om tilbehør.

- 1 Ta enheten ut av stroppen.



- 2 Sett enheten inn i den fleksible silikonstroppen ved å strekke stroppen rundt enheten. Pilen på enheten må være på linje med pilen på innsiden av stroppen.



Feilsøking

Antall skritt virker unøyaktig

Hvis antall skritt virker unøyaktig, kan du prøve disse tipsene.

- Gå til <http://garmin.com/ataccuracy>.
- Ha på deg enheten på hånden du bruker minst.
- La enheten ligge i en lomme når du bare bruker hendene eller armene aktivt.

MERK: Enheten kan tolke enkelte repetitive bevegelser, for eksempel når du klapper i hendene eller pusser tennene, som skritt.

Enheten min viser ikke riktig klokkeslett

Enheten oppdaterer klokkeslettet og datoen når du sender data til smarttelefonen. Du bør sende data til smarttelefonen din manuelt når du bytter tidssone, slik at den viser riktig klokkeslett. Dette gjelder også for sommertid.

- 1 Kontroller at smarttelefonen eller mobilenheten viser riktig lokal tid.
- 2 Send data til smarttelefonen din (*Send data manuelt til smarttelefonen, side 5*).
Dato og klokkeslett oppdateres automatisk.

Er smarttelefonen min kompatibel med enheten?

vívofit jr.-enheten er kompatibel med smarttelefoner som bruker Bluetooth teknologi.

Du finner informasjon om kompatibilitet på www.garmin.com/ble.

Parkoble flere mobilenheter

Når du har fullført det første oppsettet (*parkobling med smarttelefonen, side 1*), kan du parkoble vívofit jr.-enheten med opptil to ekstra mobile enheter, for eksempel et nettbrett eller den andre foresattes smarttelefon.

- 1 Installer og åpne vívofit jr.-appen fra appbutikken på smarttelefonen eller nettbrettet.
- 2 Logg på med Garmin Connect brukernavnet og -passordet.
- 3 Følg instruksjonene i appen for å bli med i en eksisterende familie.
- 4 Hold mobilenheten innenfor 3 m (10 fot) fra vívofit jr.-enheten.
MERK: Stå 10 m (33 fot) unna andre mobile enheter når du skal parkoble enhetene.
- 5 Du kan eventuelt slå av den Bluetooth trådløse teknologien på tidligere parkoblede mobile enheter.
- 6 På vívofit jr.-enheten holder du nede tasten for å vise menyen.
- 7 Hold inne  for å starte parkoblingsmodus.
- 8 Følg instruksjonene i appen for å fullføre parkoblingen.
- 9 Gjenta trinn 1–8 for å parkoble flere mobilenheter.

Hvordan parkobler jeg en annen enhet med vívofit jr.-appen?

Hvis du allerede har parkoblet en annen enhet med vívofit jr.-appen, kan du legge til et nytt barn og en ny enhet fra barnemenyen. Du kan parkoble opptil åtte enheter.

MERK: Hvert barn kan parkobles med én enhet.

- 1 Åpne vívofit jr.-appen.
- 2 Velg .
- 3 Følg instruksjonene på skjermen.

Nullstille enheten

Hvis enheten slutter å reagere, må du kanskje nullstille den. Dette sletter ikke noen av dataene dine.

MERK: Hvis du nullstiller enheten, blir også bevegelseslinjen nullstilt.

- 1 Hold enhetstasten inne i 10 sekunder til skjermen slås av.
- 2 Slipp enhetstasten.
Enheden nullstilles, og skjermen slås på.

Enheden slås ikke på

Hvis enheten din ikke slås på, må du kanskje bytte ut batteriene.

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

Tillegg

Få mer informasjon

- Gå til support.garmin.com for å finne flere brukerveiledninger, artikler og programvareoppdateringer.
- Gå til www.garmin.com/intosports.
- Gå til www.garmin.com/learningcenter.
- Gå til buy.garmin.com eller kontakt Garmin forhandleren din for å få informasjon om tilbehør og reservedeler.

Indeks

A

aktivitetsmåling [2](#)
aktivitetssporing [5](#)
apper [1, 2](#)

B

batteri, bytte [6, 7](#)
Bluetooth teknologi [9](#)
bytte batteriet [7](#)

D

data [2](#)
 overføre [3](#)
 overføring [3](#)

E

enhets-ID [6](#)

F

feilsøking [9, 10](#)

G

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

I

ikoner [2, 4](#)
innstillinger [5](#)

K

klokkeslett [9](#)

L

logg [5](#)

M

meny [1](#)
mål [2](#)

N

nullstille enheten [10](#)

O

oppdateringer, programvare [6](#)

P

parkobling, smarttelefon [9](#)
programvare
 oppdatere [6](#)
 versjon [6](#)

R

remmer [8](#)
rengjøre enheten [6](#)
reservedeler [8](#)

S

smarttelefon [1, 2, 5, 9](#)
 parkobling [9](#)
spesifikasjoner [6](#)
stoppeklokke [4](#)
søvnmodus [5](#)

T

taster [1, 3](#)
tidtaker [4](#)
tilbehør [10](#)
tilpasse enheten [5](#)

