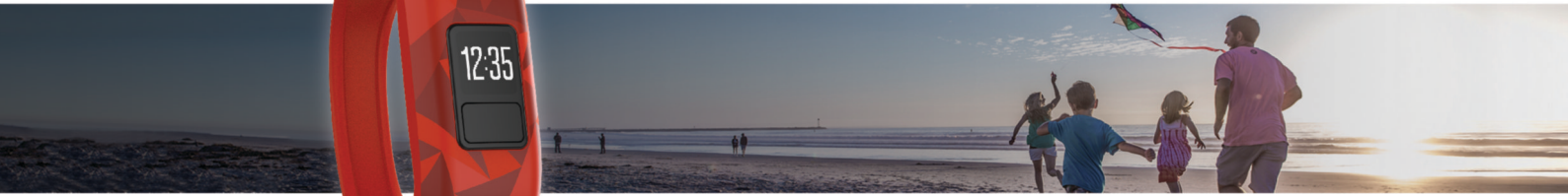


GARMIN®

vívofit® jr.



Podręcznik użytkownika

© 2016 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zgodnie z prawami autorskimi, kopiowanie niniejszego podręcznika użytkownika w całości lub częściowo bez pisemnej zgody firmy Garmin jest zabronione. Firma Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian, ulepszeń do produktów lub ich zawartości niniejszego podręcznika użytkownika bez konieczności powiadamiania o tym jakiegokolwiek osoby lub organizacji. Odwiedź stronę internetową www.garmin.com, aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

Garmin®, logo Garmin oraz vívoFit® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanych w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Garmin Connect™ jest znakiem towarowym firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

Nr modelu: A03009

Spis treści

Wstęp.....	1
Korzystanie z urządzenia.....	1
parowaniu urządzenia ze	
smartfonem,.....	1
Aplikacja vívofit jr.....	2
Garmin Connect.....	2
Ikony.....	2
Cel aktywności.....	2
Postępy w wykonywaniu zadań.....	3
Zgromadzone monety.....	3
Opcje menu.....	3
Korzystanie z minutnika zadań.....	4
Korzystanie ze stopera.....	4
Pasek ruchu.....	5
Monitorowanie snu.....	5
Historia.....	5
Ręczne przesyłanie danych do	
smartfonu.....	5
Dostosowywanie urządzenia.....	5
Ustawienia aplikacji vívofit jr.....	5
Informacje o urządzeniu.....	6
Dane techniczne.....	6
Aktualizacja oprogramowania.....	6
Wyświetlanie informacji	
o urządzeniu.....	6
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	
urządzenia.....	6
Czyszczenie urządzenia.....	6
Wymienianie baterii przez	
użytkownika.....	7
Wymienianie baterii.....	8
Wymiana paska.....	9
Wymiana opaski.....	9
Rozwiązywanie problemów.....	10
Liczba kroków jest niedokładna.....	10
Urządzenie nie wyświetla prawidłowego	
czasu.....	10
Czy mój smartfon jest zgodny z tym	
urządzeniem?.....	10
Parowanie wielu urządzeń	
mobilnych.....	10

Jak sparować dodatkowe urządzenie	
przez aplikację vívofit jr.?	10
Resetowanie urządzenia.....	11
Urządzenie nie włącza się.....	11

Załącznik.....	11
-----------------------	-----------

Źródła dodatkowych informacji.....	11
------------------------------------	----

Indeks.....	12
--------------------	-----------

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Przed rozpoczęciem lub wprowadzeniem zmian w programie ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

Korzystanie z urządzenia



- Naciśnij przycisk ①, aby przewinąć funkcje urządzenia i opcje menu.
- Przytrzymaj przycisk przez 1 sekundę, aby wyświetlić menu.
- Przytrzymaj przycisk przez 1 sekundę, aby wybrać opcje w menu.
- Przytrzymaj przycisk przez mniej niż 1 sekundę, aby włączyć podświetlenie. Podświetlenie wyłącza się automatycznie.

parowaniu urządzenia ze smartfonem,

Aby sparować urządzenie vívofit jr. ze smartfonem, co najmniej jedno z rodziców musi mieć Garmin Connect™ konto ([Garmin Connect, strona 2](#)).

Należy sparować urządzenie bezpośrednio z poziomu aplikacji vívofit jr., a nie z poziomu ustawień Bluetooth® smartfona.

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami na smartfonie, zainstaluj i otwórz aplikację vívofit jr.
- 2 Zaloguj się za pomocą nazwy użytkownika i hasła do konta Garmin Connect.
- 3 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi w aplikacji instrukcjami, aby skonfigurować swoją rodzinę i dodać każde dziecko.
- 4 Naciśnij i przytrzymaj przycisk urządzenia vívofit jr., aż pojawi się . Urządzenie przełączy się w tryb parowania.
- 5 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi w aplikacji instrukcjami, aby zakończyć proces konfiguracji.

UWAGA: Można sparować wiele urządzeń mobilnych, takich jak tablet lub smartfon drugiego z rodziców ([Parowanie wielu urządzeń mobilnych, strona 10](#)).

Aplikacja vívofit jr.

Bezpłatna aplikacja vívofit jr. pozwala monitorować codzienne aktywności dziecka oraz wykonywanie obowiązków domowych.

Śledzenie aktywności: Umożliwia monitorowanie dziennej liczby kroków wykonywanych przez dziecko, minut aktywności oraz danych o śnie.

Wykonywanie obowiązków domowych: Umożliwia tworzenie obowiązków domowych, zarządzanie nimi, przyznawanie monet i wymienianie ich na wybrane nagrody.

Mapa przygód: Umożliwia monitorowanie postępów dzieci każdego dnia, w którym osiągną 60-minutowy cel aktywności, oraz odkrywanie nowych przygód.

Tablica wyników: Umożliwia porównywanie liczby kroków wykonanych przez całą rodzinę oraz kontakty ze społeczności Garmin Connect.

Ustawienia: Umożliwia spersonalizowanie urządzenia i ustawień użytkownika, w tym dźwięków alertów, ikon, zdjęć profilowych i nie tylko.

Garmin Connect

Co najmniej jedno z rodziców musi mieć konto Garmin Connect, aby móc korzystać z aplikacji vívofit jr. Aby założyć bezpłatne konto, odwiedź stronę www.garminconnect.com/start. Konto Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Powala to prowadzić zapis swojego aktywnego trybu życia i uczestniczyć w rodzinnych wyzwaniach dzięki podłączeniu zgodnego monitora aktywności do konta Garmin Connect.

Ikony

Ikony reprezentują funkcje urządzenia. Przycisk służy do przewijania funkcji.

	Bieżąca data. Podczas wysyłania danych do smartfonu urządzenie aktualizuje czas i datę.
	Łączna liczba kroków wykonanych w ciągu dnia.
	Łączna liczba minut aktywności na dany dzień i postępy w stosunku do 60-minutowego celu.
	Liczba wykonanych prac domowych przypisanych na dany dzień.
	Łączna liczba zarobionych monet.

Cel aktywności

Mając na uwadze zdrowie dzieci, niektóre organizacje, takie jak amerykańskie Centers for Disease Control and Prevention, zalecają 60 minut aktywności fizycznej każdego dnia. Może to być aktywność o umiarkowanej intensywności, np. szybki spacer, lub aktywność o wysokiej intensywności, np. bieganie.

Urządzenie zachęca dzieci do aktywności, wyświetlając ich postępy na drodze do docelowych codziennych 60 minut aktywności fizycznej.

Postępy w wykonywaniu zadań

Można korzystać z aplikacji vívofit jr., do tworzenia i przydzielania zadań, a także aktualizowania postępów dziecka w ich wykonywaniu. Gdy urządzenie vívofit jr. jest połączone ze smartfonem, urządzenie wyświetla zaktualizowaną liczbę zadań wykonanych ① i przydzielonych ② na dany dzień



Zgromadzone monety

Za pomocą aplikacji vívofit jr. można przyznawać monety za ukończenie zadań. Gdy urządzenie vívofit jr. jest połączone ze smartfonem, wyświetla ono zaktualizowaną liczbę zgromadzonych monet ①.



Monety mogą być wymieniane na nagrody w aplikacji vívofit jr. Za jej pomocą można również tworzyć własne nagrody i ustawiać liczbę monet, które trzeba zebrać, aby otrzymać nagrodę. Po wymianie punktów na nagrodę i ponownym połączeniu się ze smartfonem, urządzenie wyświetla zaktualizowaną sumę monet.

Opcje menu

Przytrzymaj ten przycisk, aby wyświetlić menu, i naciśnij go, aby przewijać opcje.

	Paruje urządzenia i wysyła dane do smartfonu z włączoną obsługą Bluetooth.
	Wyświetla opcje minutnika zadań.
	Uruchamia stoper.
	Wyświetla informacje o urządzeniu.
	Powrót do poprzedniego ekranu.

Korzystanie z minutnika zadań

Urządzenia można użyć do uruchomienia minutnika odliczającego czas.

- 1 Przytrzymaj przycisk, aby wyświetlić menu.
- 2 Przytrzymaj .
- 3 Naciśnij przycisk, aby przewijać opcje minutnika zadań.
- 4 Przytrzymaj przycisk, aby wybrać i uruchomić minutnik.

Urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy, minutnik zacznie odliczać czas, a urządzenie wyśle powiadomienie do najbliższego sparowanego smartfonu. Kiedy pozostaną 3 sekundy, urządzenie będzie emitować sygnały dźwiękowe do momentu, aż skończy się czas.

PORADA: Można przytrzymać przycisk, aby zatrzymać minutnik.

Opcje minutnika zadań

Urządzenie ma fabrycznie załadowane minutniki zadań, których można używać do zwykłych aktywności. Na przykład można korzystać z dwuminutowego minutnika do mycia zębów lub dowolnej innej czynności zajmującej dwie minuty. Każde zadanie odpowiada zaprogramowanej liczbie minut.

Ikona	Czas	Przykładowa aktywność
	2 min	Szczotkowanie zębów
	5 min	Dzielenie się zabawkami
	10 min	Jedzenie posiłku
	15 min	Reading
	20 min	Lekcja lub trening
	30 min	Oglądanie telewizji

Korzystanie ze stopera

- 1 Przytrzymaj przycisk, aby wyświetlić menu.
- 2 Przytrzymaj .
- 3 Naciśnij , aby uruchomić czasomierz.
- 4 Przytrzymaj , aby zatrzymać czasomierz.
- 5 W razie konieczności naciśnij , aby zresetować czasomierz.
- 6 Przytrzymaj przycisk, aby wyjść z funkcji czasomierza.

Pasek ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Pasek ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się pasek ruchu ①. Dodatkowe segmenty ② pojawiają się po każdych 15 minutach bezczynności.



Możesz wyzerować pasek ruchu, robiąc krótki spacer.

Monitorowanie snu

Kiedy śpisz, urządzenie monitoruje Twoje ruchy. Możesz podać swoje typowe godziny snu w ustawieniach aplikacji vívofit jr. Możesz sprawdzić statystyki snu w aplikacji vívofit jr.

Historia

Urządzenie monitoruje codzienną aktywność i sen. Historia może zostać przesłana do aplikacji vívofit jr.

Urządzenie przechowuje dane o aktywności przez maksymalnie 4 tygodnie. Gdy pamięć się zapełni, urządzenie usuwa najstarsze pliki, aby zwolnić miejsce na nowe dane.

Ręczne przesyłanie danych do smartfonu

Co jakiś czas urządzenie automatycznie wysyła dane do najbliższego sparowanego urządzenia Bluetooth. Dane można również w każdej chwili wysłać ręcznie. To umożliwia wyświetlanie aktywności, prac domowych i monet w aplikacji vívofit jr.

- 1 Umieść urządzenie blisko smartfonu.
- 2 Otwórz aplikację vívofit jr.
- 3 W urządzeniu vívofit jr. przytrzymaj przycisk, aby wyświetlić menu.

- 4 Przytrzymaj .

Pojawi się symbol , a czerwony pasek ruchu będzie się poruszać podczas wysyłania danych przez urządzenie.

- 5 Przesuń palcem w dół po ekranie smartfonu, aby odświeżyć aplikację.

Dostosowywanie urządzenia

Ustawienia aplikacji vívofit jr.

Urządzenie, ustawienia użytkownika i ustawienia aplikacji można dostosować za pomocą aplikacji vívofit jr. W aplikacji vívofit jr. wybierz Więcej.

Ustawienia rodzinne: Umożliwia dostosowywanie ustawień rodzinnych. Na przykład, można edytować nazwę/nazwisko rodziny, zapraszać innych rodziców bądź opiekunów.

Ustawienia aplikacji: Umożliwia dostosowywanie ustawień aplikacji, włączanie trybu dziecka oraz wyświetlenie wymogów prawnych i regulacyjnych.

Pomoc: Zapewnia wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia, filmy i inne przydatne informacje.

Informacje o urządzeniu

Dane techniczne

Typ baterii	Bateria CR1632 wymieniana przez użytkownika
Czas działania baterii	Do 1 roku
Zakres temperatury roboczej	Od -10°C do 60°C (od 14°F do 140°F)
Częstotliwość/protokół bezprzewodowy	2,4 GHz przy 3 dBm (nominalna)
Klasa wodoszczelności	5 ATM ¹

Aktualizacja oprogramowania

Gdy aktualizacja oprogramowania będzie dostępna, urządzenie automatycznie pobierze ją w czasie wysyłania danych do smartfonu ([Ręczne przesyłanie danych do smartfonu, strona 5](#)).

Podczas aktualizacji  w urządzeniu vívofit jr. wyświetlany będzie pasek postępu. Aktualizacja może potrwać kilka minut. Podczas aktualizacji urządzenie powinno znajdować się blisko smartfonu. Po zakończeniu aktualizacji urządzenie uruchomi się ponownie.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Możesz sprawdzić identyfikator urządzenia i wersję oprogramowania.

- 1 Przytrzymaj przycisk, aby wyświetlić menu.
- 2 Przytrzymaj .

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

Unikać mocnych wstrząsów i niewłaściwego korzystania, ponieważ może ono skrócić okres eksploatacji urządzenia.

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

Nie należy używać chemicznych środków czyszczących, rozpuszczalników ani środków odstraszających owady, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

Po kontakcie z wodą chlorowaną lub słoną, środkami zawierającymi filtry przeciwsłoneczne, kosmetykami, alkoholem i innymi środkami o silnym działaniu należy dokładnie umyć urządzenie pod bieżącą wodą. Zbyt długi kontakt z tymi substancjami może doprowadzić do uszkodzenia obudowy.

Nie umieszczać urządzenia w miejscach o wysokiej temperaturze, takich jak suszarka do ubrań.

Nie wolno przechowywać urządzenia w miejscach, w których występują ekstremalne temperatury, gdyż grozi to jego trwałym uszkodzeniem.

Czyszczenie urządzenia

- 1 Przetrzyj urządzenie ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.
- 2 Wytrzyj do sucha.

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

PORADA: Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/fitandcare.

¹ Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Wymienianie baterii przez użytkownika

OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Wymienianie baterii

Urządzenie jest zasilane jedną baterią CR1632.

- 1 Zdejmij urządzenie z opaski.



- 2 Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego odkręć cztery śruby z tyłu urządzenia.
- 3 Zdejmij tylną pokrywkę i wyjmij baterię.



- 4 Włóż nową baterię tak, aby biegun ujemny był skierowany w stronę wnętrza pokrywki.
- 5 Upewnij się, że uszczelka nie jest zniszczona i jest dokładnie osadzona w tylnej pokrywce.
- 6 Załóż z powrotem tylną pokrywkę i przykręć cztery śruby.
- 7 Mocno i równomiernie dokręć cztery śruby.
- 8 Umieść urządzenie na elastycznym pasku silikonowym, naciągając jego materiał wokół urządzenia. Strzałka na urządzeniu musi być dopasowana do strzałki wewnątrz opaski.



Wymiana paska

Elastyczny pasek zaprojektowany z myślą o większości dzieci w wieku od 4 do 7 lat. Regulowany pasek zaprojektowany z myślą o dzieciach w wieku od 6 lat. Można skontaktować się z obsługą klienta firmy Garmin® w celu uzyskania informacji o opcjonalnych akcesoriach i częściach zamiennych. Wyjmowany moduł urządzenia jest zgodny z paskami vívofit 3 oraz vívofit jr.

Wymiana opaski

Odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów.

- 1 Zdejmij urządzenie z opaski.



- 2 Umieść urządzenie na elastycznym pasku silikonowym, naciągając jego materiał wokół urządzenia. Strzałka na urządzeniu musi być dopasowana do strzałki wewnątrz opaski.



Rozwiązywanie problemów

Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Odwiedź stronę <http://garmin.com/ataccuracy>.
- Noś urządzenie na nadgarstku ręki, która nie jest dominująca.
- Noś urządzenie w kieszeni, kiedy aktywnie używasz wyłącznie rąk lub ramion.

UWAGA: Urządzenie może interpretować niektóre powtarzające się ruchy, takie jak przy klaskaniu czy szczotkowaniu zębów, jako kroki.

Urządzenie nie wyświetla prawidłowego czasu

Podczas wysyłania danych do smartfonu urządzenie aktualizuje czas i datę. W przypadku zmiany strefy czasowej lub zmiany czasu na czas letni musisz ręcznie wysłać dane do smartfonu, aby uzyskać prawidłowy czas.

- 1 Potwierdź, że smartfon lub urządzenie mobilne wyświetla prawidłowy czas lokalny.
- 2 Wyślij dane do smartfonu (*Ręczne przesyłanie danych do smartfonu, strona 5*).
Aktualna data i godzina są aktualizowane automatycznie.

Czy mój smartfon jest zgodny z tym urządzeniem?

Urządzenie vívoFit jr. jest zgodne ze smartfonami wykorzystującymi technologię Bluetooth.

Więcej informacji na temat zgodności można znaleźć na stronie www.garmin.com/ble.

Parowanie wielu urządzeń mobilnych

Po ukończeniu wstępnej konfiguracji (*parowaniu urządzenia ze smartfonem, strona 1*), możesz sparować urządzenie vívoFit jr. z dwoma dodatkowymi urządzeniami mobilnymi, takimi jak tablet lub smartfon drugiego z rodziców.

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w smartfonie lub tablecie, zainstaluj i otwórz aplikację vívoFit jr.
- 2 Zaloguj się za pomocą nazwy użytkownika i hasła do konta Garmin Connect.
- 3 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi w aplikacji, aby dołączyć do istniejącej rodziny.
- 4 Umieść urządzenie mobilne w pobliżu urządzenia vívoFit jr., w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).
UWAGA: Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od innych urządzeń mobilnych.
- 5 W razie konieczności wyłącz technologię bezprzewodową Bluetooth wireless technology w sparowanych uprzednio urządzeniach mobilnych.
- 6 W urządzeniu vívoFit jr. przytrzymaj przycisk, aby wyświetlić menu.
- 7 Przytrzymaj , aby przejść do trybu parowania.
- 8 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi w aplikacji instrukcjami, aby zakończyć proces parowania.
- 9 W razie potrzeby powtórz kroki 1–8 dla każdego dodatkowego urządzenia mobilnego.

Jak sparować dodatkowe urządzenie przez aplikację vívoFit jr.?

Jeśli z aplikacją vívoFit jr. zostało już sparowane urządzenie, kolejne dziecko i urządzenie można dodać z poziomu menu dziecka. Możesz sparować do ośmiu urządzeń.

UWAGA: Każde dziecko można sparować z jednym urządzeniem.

- 1 Otwórz aplikację vívoFit jr.
- 2 Wybierz .
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Resetowanie urządzenia

Jeśli urządzenie przestanie reagować, konieczne może być jego zresetowanie. Nie spowoduje to usunięcia żadnych danych.

UWAGA: Zresetowanie urządzenia powoduje również zresetowanie paska ruchu.

- 1 Przytrzymaj przycisk urządzenia przez 10 sekund, aż wyłączy się ekran.
- 2 Zwolnij przycisk urządzenia.
Urządzenie zresetuje się, po czym włączy się ekran.

Urządzenie nie włącza się

Jeśli posiadane urządzenie przestało się włączać, należy wymienić w nim baterie.

Zobacz część ([Wymienianie baterii, strona 8](#)).

Załącznik

Źródła dodatkowych informacji

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową support.garmin.com.
- Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports.
- Odwiedź stronę www.garmin.com/learningcenter.
- Odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.

Indeks

A

akcesoria 11
aktualizacje, oprogramowanie 6
aktualny czas 10
aplikacje 1, 2

B

bateria, wymienianie 7, 8

C

cele 2
części zamienne 9
czyszczenie urządzenia 6

D

dane 2
 przesyłanie 3
dane techniczne 6
dostosowywanie urządzenia 5

G

Garmin Connect 1, 2, 5

H

historia 5

I

identyfikator urządzenia 6
ikony 2, 4

M

menu 1
minutnik 4

O

opaski 9
oprogramowanie
 aktualizowanie 6
 wersja 6

P

parowanie urządzenia, smartfon 10
paski 9
przyciski 1, 3

R

resetowanie urządzenia 11
rozwiązywanie problemów 10, 11

S

smartfon 1, 2, 5, 10
 parowanie urządzenia 10
stoper 4

Ś

śledzenie aktywności 2, 5

T

technologia Bluetooth 10
tryb snu 5

U

ustawienia 5

W

wymienianie baterii 8

