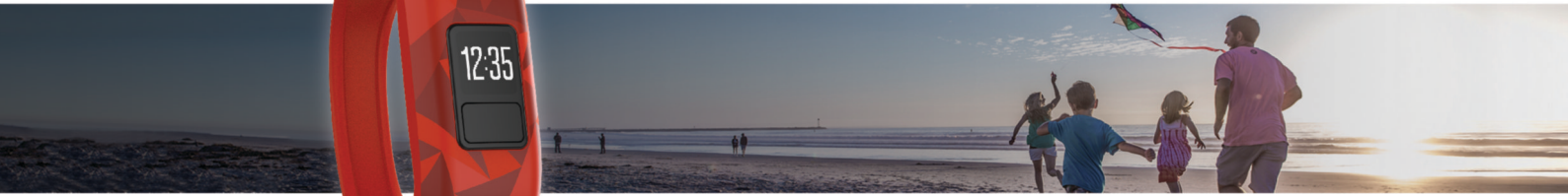


GARMIN®

vívofit® jr.



Användarhandbok

© 2016 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Med ensamrätt. I enlighet med upphovsrättslagarna får den här handboken inte kopieras, helt eller delvis, utan ett skriftligt godkännande från Garmin. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet i den här handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Gå till www.garmin.com om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin®, Garmin logotypen och vivoFit® är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och andra länder. Garmin Connect™ är ett varumärke som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Märket Bluetooth® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

Modellnr: A03009

Innehållsförteckning

Mer information..... 10

Introduktion.....	1	Index.....	11
Använda enheten.....	1		
Para ihop med din smartphone.....	1		
vívofit jr. appen.....	1		
Garmin Connect.....	2		
Ikoner.....	2		
Aktivitetsmål.....	2		
Utförda sysslor.....	2		
Intjänade mynt.....	3		
Menyalternativ.....	3		
Använda uppgiftstimern.....	3		
Använda stoppuret.....	4		
Rörelsefält.....	4		
Sömnspårning.....	4		
Historik.....	5		
Skicka data till din smartphone manuellt.....	5		
Anpassa enheten.....	5		
vívofit jr. appinställningar.....	5		
Enhetsinformation.....	5		
Specifikationer.....	5		
Programuppdatering.....	5		
Visa enhetsinformation.....	6		
Skötsel av enheten.....	6		
Rengöra enheten.....	6		
Utbytbara batterier.....	6		
Byta batteri.....	7		
Byta band.....	8		
Byta bandet.....	8		
Felsökning.....	9		
Stegräkningen verkar inte stämma.....	9		
Min enhet visar inte rätt tid.....	9		
Är min smartphone kompatibel med min enhet?.....	9		
Para ihop flera mobila enheter.....	9		
Hur parar jag ihop ytterligare en enhet med appen vívofit jr.?.....	9		
Återställa enheten.....	10		
Min enhet slås inte på.....	10		
Bilaga.....	10		

Introduktion

⚠ VARNING

I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

Rådgör alltid med en läkare innan du påbörjar eller ändrar ett motionsprogram.

Använda enheten



- Tryck på knappen ① för att bläddra igenom enhetens funktioner och menyalternativ.
- Håll in knappen i en sekund för att visa menyn.
- Håll in knappen i en sekund för att välja menyalternativ.
- Håll in knappen i mindre än en sekund för att slå på bakgrundsbelysningen. Bakgrundsbelysningen stängs av automatiskt.

Para ihop med din smartphone

Innan du kan para din vívofit jr. enhet med en smartphone måste minst en förälder eller förmyndare ha ett Garmin Connect™ konto ([Garmin Connect](#), [sidan 2](#)).

Enheten måste paras ihop direkt via vívofit jr. Appen och inte via Bluetooth® inställningarna på din smartphone.

- 1 I app store i din smartphone installerar och öppnar du vívofit jr. appen.
- 2 Logga in med ditt användarnamn och lösenord för Garmin Connect.
- 3 Följ instruktionerna i appen för att konfigurera din familj och lägga till varje barn.
- 4 På vívofit jr. enheten håller du ner knappen tills  visas.
Enheten går in i hoppningsläget.
- 5 Slutför installationen med hjälp av instruktionerna i appen.

Obs! Du kan para ihop flera mobila enheter, till exempel en surfplatta eller en annan förälders smartphone ([Para ihop flera mobila enheter](#), [sidan 9](#)).

vívofit jr. appen

Med den kostnadsfria vívofit jr. Appen kan du spåra barnens dagliga aktiviteter och se om de utför sina sysslor.

Aktivitetsspårning: Du kan spåra barnens dagliga steg, aktiva minuter och sömndata.

Utförda sysslor: Du kan skapa och hantera sysslor i hushållsarbetet, dela ut mynt för slutförda sysslor och lösa in mynt för olika belöningar.

Äventyrskarta: Du kan se dina barns framsteg varje dag de når aktivitetsmålet på 60 minuter som låser upp äventyr.

Topplista: Här kan du jämföra hela familjens steg och steg från kontakter i din Garmin Connect grupp.

Inställningar: Du kan anpassa enheten och användarinställningarna, som varningssignaler, ikoner, profilbilder och mycket mer.

Garmin Connect

Minst en förälder måste ha ett Garmin Connect konto för att använda vívofit jr. appen. Registrera dig för ett kostnadsfritt konto genom att gå till www.garminconnect.com/start. Garmin Connect kontot ger dig verktygen som behövs för att ni ska kunna följa, analysera, dela information och peppa varandra. Spela in händelserna i din aktiva livsstil och delta i familjeutmaningar genom att ansluta en kompatibel aktivitetsmätare till ditt Garmin Connect konto.

Ikoner

Ikoner representerar enhetens funktioner. Du kan trycka på knappen om du vill bläddra bland de funktionerna.

	Aktuellt datum. Enheten uppdaterar tid och datum varje gång du skickar data till din smartphone.
	Det totala antalet steg under dagen.
	Det totala antalet aktiva minuter för dagen och framstegen mot aktivitetsmålet på 60 minuter.
	Antalet utförda och tilldelade hushållssysslor för dagen.
	Det totala antalet intjänade mynt.

Aktivitetsmål

I syfte att förbättra barns hälsa rekommenderar organisationer som U.S. Centers for Disease Control and Prevention minst 60 minuters fysisk aktivitet varje dag. Detta kan gälla aktiviteter med måttlig intensitet, till exempel en rask promenad, eller med hög intensitet, till exempel löpning.

Enheten uppmuntrar barn att vara aktiva genom att visa deras framsteg mot aktivitetsmålet på 60 minuter.

Utförda sysslor

Du kan använda vívofit jr. appen för att skapa och tilldela sysslor, samt uppdatera dina barns utförda sysslor. När vívofit jr. enheten ansluts till en smartphone visar enheten uppdaterat antal utförda sysslor ① och tilldelade sysslor ② för dagen.



Intjänade mynt

Du kan använda appen vívofit jr. till att dela ut mynt när sysslor är slutförda. När vívofit jr. ansluts till en smartphone visar enheten uppdaterat antal intjänade mynt ①.



Mynt kan lösas in mot belöningar i appen vívofit jr.. Du kan använda appen för att skapa anpassade belöningar och ställa in antalet mynt som behövs för att lösa in en belöning. När du löser in mynt i appen och ansluter enheten till en smartphone, visar enheten uppdaterat antal mynt totalt.

Menyalternativ

Du kan hålla in knappen för att visa menyn, och trycka på knappen för att bläddra mellan alternativen.

	Parar ihop enheten och skickar data till din smartphone med Bluetooth.
	Visar alternativ för uppgiftstimern.
	Startar stoppuret.
	Visar information om enheten.
	Återgå till föregående skärm.

Använda uppgiftstimern

Du kan använda enheten till att starta ett stoppur.

- 1 Håll in knappen för att visa menyn.
- 2 Håll ned .
- 3 Tryck på knappen för att bläddra igenom alternativen för uppgiftstimern.
- 4 Håll in knappen för att välja och starta en timer.

Enheten piper, timern börjar räkna ned och enheten skickar ett meddelande till närmaste ihopparade smartphone. När 3 sekunder kvar piper enheten tills tiden går ut.

TIPS: Du kan hålla in knappen om du vill stoppa timern.

Alternativ för uppgiftstimer

Enheten levereras förladdad med uppgiftstimer som kan användas för vanliga aktiviteter. Till exempel kan du använda tvåminuterstimern för att borsta tänderna eller någon annan uppgift som tar ca två minuter. Varje uppgift är tidsinställd på ett angivet antal minuter.

Ikon	Varaktighet	Exempelaktivitet
	2 min.	Borsta tänderna
	5 min.	Dela leksaker
	10 min.	Äta klart
	15 min.	Läsa
	20 min.	Lektion eller övning
	30 min.	Skärmtid

Använda stoppuret

- 1 Håll in knappen för att visa menyn.
- 2 Håll ned .
- 3 Tryck på  om du vill starta timern.
- 4 Tryck på  om du vill stoppa timern.
- 5 Om det behövs trycker du på  för att nollställa timern.
- 6 Håll in knappen för att avsluta timern.

Rörelsefält

Att sitta under för långa perioder kan trigga skadliga metaboliska tillståndsförändringar. Rörelsefältet påminner dig att röra dig. Efter en timmes inaktivitet visas rörelsefältet ①. Ytterligare segment ② visas efter var 15:e minut av inaktivitet.



Du kan återställa rörelsefältet genom att gå en kort sträcka.

Sömnsparning

Medan du sover övervakar enheten dina rörelser. Du kan ställa in dina normala sovtider i vívofit jr. appens inställningar. Du kan visa sömnstatistik i vívofit jr. appen.

Historik

Enheten håller reda på din dagliga aktivitets- och sömnstatistik. Den här historiken kan skickas till vívofit jr. appen.

Enheten lagrar dina aktivitetsdata i upp till 4 veckor. När utrymmet för datalagring är fullt tas de äldsta filerna bort för att göra plats åt nya data.

Skicka data till din smartphone manuellt

Enheten skickar regelbundet data automatiskt till närmaste ihopparade Bluetooth enhet. Du kan även skicka data manuellt när du vill. På så sätt kan du visa aktiviteter, hushållssysslor och mynt i appen vívofit jr.

- 1 Placera enheten nära din smartphone.
- 2 Öppna appen vívofit jr.
- 3 På vívofit jr. enheten håller du in knappen för att visa menyn.
- 4 Håll ned .
 visas, och den röda förflyttningsstapeln är i rörelse medan enheten skickar data.
- 5 Dra nedåt på din smartphone för att uppdatera appen.

Anpassa enheten

vívofit jr. appinställningar

Du kan anpassa enhets-, användar- och appinställningar i appen vívofit jr.

I appen vívofit jr. väljer du Mer.

Familjeinställningar: Här kan du anpassa dina familjeinställningar. Du kan till exempel redigera ditt efternamn eller bjuda in fler föräldrar eller vårdnadshavare.

Appinställningar: Här kan du anpassa appinställningarna, aktivera barnläge och visa juridisk information och föreskrifter.

Hjälp: Omfattar skötsel av enheten, videoklipp och annan användbar information.

Enhetsinformation

Specifikationer

Batterityp	CR1632-batteri, kan bytas av användaren
Batteriets livslängd	Upp till 1 år.
Drifttemperaturområde	Från -10 till 60° C (från 14 till 140° F)
Trådlösa frekvenser/protokoll	2,4 GHz vid 3 dBm nominell
Vattenklassning	5 ATM ¹

Programuppdatering

När en programvaruuppdatering finns tillgänglig hämtar enheten automatiskt uppdateringen när du skickar data till din smartphone ([Skicka data till din smartphone manuellt, sidan 5](#)).

En förloppsindikator och  visas på vívofit jr. enheten under uppdateringsprocessen. Uppdateringen kan ta flera minuter. Du bör ha enheten nära din smartphone under uppdateringen. När uppdateringen är slutförd startas enheten om.

¹ Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

Visa enhetsinformation

Du kan visa enhets-ID och programversion.

- 1 Håll in knappen för att visa menyn.
- 2 Håll ned .

Skötsel av enheten

OBS!

Undvik kraftiga stötar och ovarsam hantering eftersom det kan förkorta produktens livslängd.

Undvik att trycka på knapparna under vatten.

Använd inte vassa föremål när du tar bort batteriet.

Använd inte kemiska rengöringsmedel, lösningsmedel eller insektsmedel som kan skada plastkomponenter och ytor.

Skölj produkten noggrant med kranvatten efter att den utsatts för klor- eller salthaltigt vatten, solkräm, kosmetika, alkohol eller andra starka kemikalier. Om produkten utsätts för sådana substanser under en längre tid kan höljet skadas.

Placera den inte i miljöer med höga temperaturer, t.ex. torktumlare.

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom det kan orsaka permanenta skador.

Rengöra enheten

1 Torka av enheten med en fuktad trasa med mildt rengöringsmedel.

2 Torka enheten torr.

Låt enheten torka helt efter rengöring.

TIPS: Mer information finns på www.garmin.com/fitandcare.

Utbytbara batterier

VARNING

I guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, finns viktig information och produktvarningar.

Byta batteri

Enheten använder ett CR1632-batteri.

- 1 Ta bort enheten från bandet.



- 2 Använd en liten stjärnskruvmejsel för att ta bort de fyra skruvarna på baksidan av enheten.
- 3 Ta bort det bakre höljet och batteriet.



- 4 Sätt i det nya batteriet med den negativa sidan vänd mot det främre lockets insida.
- 5 Kontrollera att packningen inte är skadad och att den sitter ordentligt i det bakre höljet.
- 6 Sätt tillbaka det bakre höljet och de fyra skruvarna.
- 7 Dra åt de fyra skruvarna jämnt och ordentligt.
- 8 Sätt i enheten i det flexibla silikonarmbandet genom att sträcka ut bandets material runt enheten. Pilen på enheten måste vara inriktad med pilen på insidan av bandet.



Byta band

Det elastiska bandet är utformat för att passa de flesta barn i åldrarna 4 till 7. Det justerbara bandet är utformat för att passa barn från 6 år. Du kan kontakta Garmin® kundtjänst om du vill ha information om valfria tillbehör och utbytesdelar. Den löstagbara enheten är kompatibel med vívofit 3 vívofit jr. band.

Byta bandet

Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om valfria tillbehör.

- 1 Ta bort enheten från bandet.



- 2 Sätt i enheten i det flexibla silikonarmbandet genom att sträcka ut bandets material runt enheten. Pilen på enheten måste vara inriktad med pilen på insidan av bandet.



Felsökning

Stegräkningen verkar inte stämma

Om stegräkningen inte verkar stämma kan du testa följande tips.

- Gå till <http://garmin.com/ataccuracy>.
- Bär enheten på din icke-dominanta handled.
- Bär enheten i fickan när du aktivt använder endast händer eller armar.

Obs! Enheten kan tolka vissa upprepade rörelser, som när du klappar händer eller borstar tänderna, som steg.

Min enhet visar inte rätt tid

Enheten uppdaterar tid och datum varje gång du skickar data till din smartphone. Du bör skicka data till din smartphone manuellt för att få rätt tid när du byter tidszon och för att uppdatera vid sommartid.

- 1 Bekräfta att din smartphone eller mobila enhet visar rätt lokal tid.
- 2 Skicka data till din smartphone (*Skicka data till din smartphone manuellt, sidan 5*).

Tid och datum ställs in automatiskt.

Är min smartphone kompatibel med min enhet?

vívofit jr. är kompatibel med smartphones med Bluetooth teknologi.

Information om kompatibilitet finns på www.garmin.com/ble.

Para ihop flera mobila enheter

När du har slutfört den första configurationen (*Para ihop med din smartphone, sidan 1*), kan du para ihop din vívofit jr. enhet med upp till två ytterligare mobila enheter, till exempel en surfplatta eller en annan förälders smartphone.

- 1 Från appbutiken på din smartphone eller surfplatta installerar och öppnar du vívofit jr. appen.
- 2 Logga in med ditt användarnamn och lösenord för Garmin Connect.
- 3 Följ instruktionerna i appen för att ansluta till en befintlig familj.
- 4 Flytta den mobila enheten inom 3 m (10 fot) från vívofit jr. enheten.

Obs! Håll dig på minst 10 m (33 fot) avstånd från andra mobila enheter under hoppningen.

- 5 Om det behövs stänger du av Bluetooth trådlös teknik på tidigare hopparade mobila enheter.
- 6 På vívofit jr. enheten håller du in knappen för att visa menyn.
- 7 Håll ned  för att starta hoppningsläge.
- 8 Slutför hoppningen genom att följa instruktionerna i appen.
- 9 Om det behövs upprepar du steg 1 till 8 för varje ytterligare mobil enhet.

Hur parar jag ihop ytterligare en enhet med appen vívofit jr.?

Om du redan har parat ihop en annan enhet med vívofit jr. appen kan du lägga till ett nytt barn och en ny enhet från barnmenyn. Du kan para ihop upp till åtta enheter.

Obs! Varje barn kan paras ihop med en enhet.

- 1 Öppna appen vívofit jr.
- 2 Välj .
- 3 Följ instruktionerna på skärmen.

Återställa enheten

Om enheten slutar att svara kan du behöva återställa den. Återställningen raderar inte dina data.

Obs! Om du återställer enheten återställs även inaktivitetsstapeln.

- 1 Håll ned enhetsknappen i 10 sekunder tills skärmen släcks.
- 2 Släpp enhetsknappen.
Enhetsen återställs och skärmen slås på.

Min enhet slås inte på

Om enheten inte längre slås på måste du kanske byta batterier.

Gå till ([Byta batteri](#), [sidan 7](#)).

Bilaga

Mer information

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på support.garmin.com.
- Gå till www.garmin.com/intosports.
- Gå till www.garmin.com/learningcenter.
- Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

Index

A

aktivitetsspårning [2, 4](#)
aktuell tid [9](#)
anpassa enheten [5](#)
appar [1](#)

B

band [8](#)
batteri, byta [6, 7](#)
Bluetooth teknologi [9](#)
byta batteri [7](#)

D

data [2](#)
 överföra [2, 3](#)

E

enhets-ID [6](#)

F

felsökning [9, 10](#)

G

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

H

historik [5](#)

I

ikoner [2, 4](#)
inställningar [5](#)

K

knappar [1, 3](#)

M

meny [1](#)
mål [2](#)

P

para ihop, smartphone [9](#)
programvara
 uppdatera [5](#)
 version [6](#)

R

rengöra enheten [6](#)
reservdelar [8](#)

S

smartphone [1, 5, 9](#)
 para ihop [9](#)
specifikationer [5](#)
stoppur [4](#)
sömnläge [4](#)

T

tillbehör [10](#)
timer [3, 4](#)

U

uppdateringar, programvara [5](#)

Å

återställa enheten [10](#)

