

## vívokí™ Brugervejledning

### ⚠ ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram.

### Sådan kommer du i gang

Når du bruger enheden første gang, skal du udføre disse opgaver for at konfigurere enheden og lære de grundlæggende funktioner at kende.

- 1 Gå til [www.garmin.com/wellness/start](http://www.garmin.com/wellness/start), og vælg dit wellness-program.
- 2 Find serienummeret ① på bagsiden af enheden.



- 3 Følg vejledningen på skærmen for at registrere enheden.
- 4 Gå til [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps), og download Garmin Connect™ Mobile app'en (valgfrit).
- 5 Gå til [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start), og følg vejledningen på skærmen for at registrere enheden med Garmin Connect (valgfrit).
- 6 Indsæt enheden i silikoneclipsen, eller bær enheden i lommen (*Sådan bæres enheden*, side 1).
- 7 Tag en kort gåtur (mindst 1 minut).
- 8 Se dine fremskridt hen mod dit daglige mål (*Kontrol af aktivitetsstatus*, side 1).

### Brug af Garmin Connect Mobile

Før dine data kan synkroniseres med din compatible mobile enhed skal du parre din vívokí enhed direkte via Garmin Connect Mobile app'en.

**BEMÆRK:** Den compatible Android™ eller iOS® mobile enhed skal understøtte Bluetooth® 4.0 for at kunne parres med vívokí enheden og synkronisere data.

- 1 Gå til Garmin Connect Mobile app'en på den mobile enhed.
- 2 Følg vejledningen på skærmen for at parre enheden og opdatere dine indstillinger.

### Softwareopdatering

Softwareopdateringer til din vívokí enhed bliver gjort tilgængelige via Garmin Connect Mobile app'en. Hvis der er en tilgængelig softwareopdatering, downloader og installerer enheden automatisk opdateringen, næste gang du synkroniserer enheden med Garmin Connect Mobile app'en.

### Sådan bæres enheden

- 1 Indsæt enheden ① i den fleksible silikoneclips ② ved at strække clipsmaterialet rundt om enheden.



- 2 Fastgør clipsen til din linning, dit bælte eller din overkrop, eller bær enheden i lommen.
- 3 Bær enheden hele dagen.

### Kontrol af aktivitetsstatus

Når du bærer enheden, er den aktiv og sender data, men der vises ingen LED'er.

- Tryk på enheden to eller tre gange efter hinanden, indtil LED'erne blinker.

**BEMÆRK:** Du skal stå stille, når du kontrollerer status for din aktivitet.

Der vises op til fem grønne LED'er for at indikere dine daglige fremskridt.

LED-mønster	Fremskridt hen mod målet
○○○○●	0-10 % Hver blinkende LED-lampe udgør op til 10 % af dine fremskridt hen mod dit daglige mål.
○○○○●	11-20 % Hver konstant lysende LED-lampe udgør op til 20 % af dine fremskridt hen mod dit daglige mål.
○○○○●	21-30 %
○○○○●	31-40 %
○○○○●	41-50 %
○○○○●	51-60 %
○○○○●	61-70 %
○○○○●	71-80 %
●●●●●	81-90 %
●●●●●	91-100 % Når du nærmer dig dit daglige mål, lyser alle fem LED'er konstant.
●●●●●	>100 % Når du overskrider dit daglige mål, blinker alle fem LED'er.
●○○○○	Lavt batteriniveau



- Par din enhed med Garmin Connect Mobile app'en for at se dine aktivitetsfremskridt i realtid (*Brug af Garmin Connect Mobile, side 1*).

### Om mål for antallet af skridt

Din enhed har et standardmål på 5.000 skridt om dagen. Når du påbegynder din aktivitet, registrerer enheden dine fremskridt hen mod dit daglige mål.

Du kan aktivere den automatiske målfunktion eller angive et personligt mål for antallet af skridt ved at benytte din Garmin Connect konto. Når du aktiverer den automatiske målfunktion, opretter enheden automatisk et dagligt mål for antallet af skridt baseret på dine tidligere aktivitetsniveauer.

### Historik

Din enhed registrerer dine daglige skridt, den tilbagelagte distance, forbrændte kalorier og intensitet. Denne historik kan sendes til Garmin Connect Mobile app'en, Garmin Connect webstedet eller dit wellnesspartner-websted.

Enheden gemmer dine aktivitetsdata i op til 30 dage. Når datalageret er fyldt op, sletter enheden de ældste filer for at gøre plads til nye data.

### Afsendelse af data til din Garmin Connect konto og din wellnesspartners websted

Du kan se og analysere data fra din vívokí enhed på Garmin Connect Mobile app'en, Garmin Connect webstedet eller din wellnesspartners websted. Du kan benytte vívohub™ modtageren eller Garmin Connect Mobile app'en til at sende dine data.

- Send data automatisk ved at lade dataene passere inden for en vívohub modtagers område.

**BEMÆRK:** For at få oplysninger om vívohub modtageren skal du kontakte administratoren for dit wellness-program.

- Send data ved at synkronisere vívokí-enheden med Garmin Connect Mobile app'en (*Brug af Garmin Connect Mobile, side 1*).

Hvis du har modtaget og registreret din enhed med et wellness-program, sendes dine data automatisk til din wellnesspartners websted.

**BEMÆRK:** Garmin® anbefaler, at du omhyggeligt læser betingelserne og politikken om beskyttelse af personlige oplysninger for dit wellness-program.

## Enhedsoplysninger

### vívokí Specifikationer

Batteritype	Udskifteligt CR2032 (3 volt)
Batterilevetid	Op til 6 måneder (almindelig brug)
Driftstemperaturområde	-10°C til 50°C (fra 14°F til 122°F)
Radiofrekvens/protokol	2,4 GHz ANT® trådløs kommunikationsprotokol Bluetooth Smart trådløs teknologi
Vandtæthedsklasse	1 ATM <sup>1</sup>

### Vedligeholdelse af enheden

#### BEMÆRK

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

Undgå kemiske rengøringsmidler, opløsnings- og insektmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne og overfladebehandlingen.

<sup>1</sup> Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 10 meter. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

Rengør enheden grundigt med rent vand efter udsættelse for klor, saltvand, solcreme, makeup, alkohol eller andre skrappe kemikalier. Lang tids udsættelse for disse stoffer kan skade kabinettet.

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på enheden.

### Udskiftning af batteriet

#### ⚠ ADVARSEL

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batterierne.

Opbevar batteriet uden for børns rækkevidde.

Batterier må aldrig puttes i munden. Hvis de sluges, skal du kontakte din læge eller en lokal giftkontrolmyndighed.

Knapcellebatterier, der kan udskiftes, kan indeholde perkloratmateriale. Særlig håndtering kan være nødvendig. Se [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

#### ⚠ FORSIGTIG

Kontakt din lokale genbrugsstation for oplysninger om korrekt bortskaffelse af batterierne.

Før du kan udskifte batteriet, skal du fjerne silikoneclipsen.

- 1 Find det runde batteridæksel ① på bagsiden af sensoren.



- 2 Drej dækslet i retning mod uret, indtil det er løst nok til at kunne fjernes.

- 3 Fjern dækslet og batteriet ②.

**TIP:** Du kan bruge et stykke tape ③ eller en magnet til at fjerne batteriet fra dækslet.



- 4 Vent 30 sekunder.

- 5 Sæt det nye batteri ind i dækslet, så det vender rigtigt.

**BEMÆRK:** Pas på ikke at beskadige tætningsringen.

- 6 Sæt dækslet på plads, så prikkerne er ud for hinanden, og drej med uret.

**TIP:** Kontroller, at du har udskiftet batteriet korrekt, ved at trykke på enheden, indtil LED'erne blinker.

## Appendiks

### Softwarelicensaftale

VED AT BRUGE PLOTTEREN ACCEPTERER DU AT VÆRE BUNDET AF VILKÅRENE OG BETINGELSERNE I DEN FØLGENDE SOFTWARELICENSAFTALE. LÆS DENNE AFTALE GRUNDIGT.

Garmin Ltd. og dets datterselskaber ("Garmin") giver dig en begrænset licens til at bruge softwaren i denne enhed ("Softwaren") i binær udførbar form ved normal brug af produktet. Titel, ejendomsret og intellektuelle ejendomsrettigheder til Softwaren forbliver hos Garmin og/eller dets tredjepartsleverandører.

Du bekræfter, at Softwaren tilhører Garmin og/eller dets tredjepartsleverandører, og at den er beskyttet ifølge amerikansk lov om ophavsret og internationale aftaler om ophavsret. Endvidere bekræfter du, at Softwarens struktur, organisering og kode, hvor kildekoden ikke er leveret, er værdifulde forretningshemmeligheder ejet af Garmin og/eller dets tredjepartsleverandører, og at Softwaren i kildekodeform er en værdifuld forretningshemmelighed, der forbliver Garmins og/eller dets tredjepartsleverandørers ejendom. Du accepterer, at softwaren eller nogen del af denne ikke må skilles ad, demonteres, modificeres, ommonteres, omstruktureres eller reduceres til læsbar form, og at du ikke må skabe enheder, der er afledt af eller baseret på denne software. Du accepterer, at du ikke må eksportere eller reeksportere produktet til noget land i strid med USA's love om eksportregulering eller love om eksportregulering i et hvilket som helst andet relevant land.

© 2014 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Garmin®, Garmin logoet og ANT® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Garmin Connect™, vivohub™ og vívoki™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Android™ er et varemærke tilhørende Google Inc. Navnet Bluetooth® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. iOS® er et registreret varemærke tilhørende Cisco Systems, Inc., som bruges under licens af Apple Inc. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

FCC ID kan du finde i batterirummet. FCC ID er IPH-A2442.

