

# vívokí™ – Benutzerhandbuch

## ⚠️ WARNUNG

Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt beiliegt.

Lassen Sie sich stets von Ihrem Arzt beraten, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern.

## Erste Schritte

Bei der ersten Verwendung des Geräts sollten folgende Aufgaben ausgeführt werden, um das Gerät einzurichten und die grundlegenden Funktionen kennenzulernen.

- 1 Wählen Sie unter [www.garmin.com/wellness/start](http://www.garmin.com/wellness/start) Ihr Fitnessprogramm aus.
- 2 Suchen Sie die Seriennummer ① auf der Rückseite des Geräts.



- 3 Folgen Sie den angezeigten Anweisungen, um das Gerät zu registrieren.
- 4 Laden Sie unter [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) die Garmin Connect™ Mobile App herunter (optional).
- 5 Rufen Sie die Webseite [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start) auf, und folgen Sie den Anweisungen, um das Gerät bei Garmin Connect zu registrieren (optional).
- 6 Setzen Sie das Gerät in den Silikonclip ein, oder tragen Sie es in der Tasche bei sich (*Tragen des Geräts*, Seite 1).
- 7 Gehen Sie ein wenig herum (mindestens 1 Minute).
- 8 Überprüfen Sie Ihren Fortschritt beim Erreichen Ihres Tagesziels (*Überprüfen des Aktivitätsfortschritts*, Seite 1).

## Verwenden von Garmin Connect Mobile

Damit Daten automatisch über Ihr kompatibles mobiles Gerät synchronisiert werden können, müssen Sie den vívokí direkt über die Garmin Connect Mobile App koppeln.

**HINWEIS:** Das kompatible mobile Android™ oder iOS® Gerät muss Bluetooth® 4.0 unterstützen, damit Sie eine Kopplung mit dem vívokí durchführen und Daten synchronisieren können.

- 1 Rufen Sie auf dem mobilen Gerät die Garmin Connect Mobile App auf.

- 2 Folgen Sie den Anweisungen auf dem Display, um das Gerät zu koppeln und die Einstellungen zu aktualisieren.

## Software-Update

Software-Updates für den vívokí werden über die Garmin Connect Mobile App bereitgestellt. Wenn ein Software-Update verfügbar ist, wird es vom Gerät automatisch heruntergeladen und installiert, wenn Sie das Gerät das nächste Mal über die Garmin Connect Mobile App synchronisieren.

## Tragen des Geräts

- 1 Setzen Sie das Gerät ① in den flexiblen Silikonclip ② ein. Dabei müssen Sie den Clip ein wenig ziehen und formen, bis er um das Gerät passt.



- 2 Befestigen Sie den Clip an Bund, Gürtel oder Oberkörper, oder stecken Sie das Gerät in die Tasche.
- 3 Tragen Sie das Gerät den ganzen Tag lang, bzw. führen Sie es mit sich.

## Überprüfen des Aktivitätsfortschritts

Während Sie das Gerät tragen, ist es aktiv und sendet Daten. Es leuchten jedoch keine LEDs.

- Tippen Sie zwei- oder dreimal auf das Gerät, bis die LEDs blinken.

**HINWEIS:** Sie sollten stehen bleiben, während Sie den Aktivitätsfortschritt überprüfen.

Der tägliche Fortschritt wird mit bis zu fünf grünen LEDs angezeigt.

LED-Anzeige	Fortschritt in Bezug auf das Ziel
○○○○●	0 bis 10 % Jede blinkende LED steht für bis zu 10 % Ihres Fortschritts beim Erreichen Ihres Tagesziels.
○○○○●	11 bis 20 % Jede leuchtende LED steht für bis zu 20 % Ihres Fortschritts beim Erreichen Ihres Tagesziels.
○○○○●	21 bis 30 %
○○○○●	31 bis 40 %
○○○○●	41 bis 50 %
○○○○●	51 bis 60 %
○○○○●	61 bis 70 %
○○○○●	71 bis 80 %
○○○○●	81 bis 90 %
●●●●●	91 bis 100 % Wenn Sie Ihr Tagesziel fast erreicht haben, leuchten alle fünf LEDs.



LED-Anzeige	Fortschritt in Bezug auf das Ziel
●●●●●	> 100 % Wenn Sie Ihr Tagesziel überschreiten, blinken alle fünf LEDs.
●○○○○	Batterie schwach

- Koppeln Sie das Gerät mit der Garmin Connect Mobile App, um Ihren Aktivitätsfortschritt in Echtzeit anzuzeigen (*Verwenden von Garmin Connect Mobile, Seite 1*).

### Informationen zum Tagesziel Schritte

Das Standardziel des Geräts beträgt 5.000 Schritte pro Tag. Wenn Sie mit der Aktivität beginnen, zeichnet das Gerät Ihren Fortschritt beim Erreichen des Tagesziels auf.

Sie können die Funktion für automatische Ziele aktivieren oder über Ihr Konto bei Garmin Connect ein angepasstes Tagesziel einrichten. Wenn Sie die Funktion für automatische Ziele aktivieren, erstellt das Gerät automatisch basierend auf Ihrem vorherigen Aktivitätsgrad ein Tagesziel für Schritte.

### Protokoll

Das Gerät speichert die Schritte pro Tag, die zurückgelegte Strecke, den Kalorienverbrauch und die Intensität. Das Protokoll kann an die Garmin Connect Mobile App, die Garmin Connect Website oder die Website Ihres Fitnesspartners gesendet werden.

Das Gerät speichert ihre Aktivitätsdaten für einen Zeitraum von bis zu 30 Tagen. Wenn der Datenspeicher voll ist, löscht das Gerät die ältesten Dateien, damit neue Daten gespeichert werden können.

### Senden von Daten an Ihr Konto bei Garmin Connect und an die Website Ihres Fitnesspartners

Sie können Daten des vívokí in der Garmin Connect Mobile App, auf der Garmin Connect Website oder auf der Website Ihres Fitnesspartners anzeigen und analysieren. Senden Sie Daten mithilfe des vívohub™ Empfängers oder der Garmin Connect Mobile App.

- Senden Sie Daten automatisch, wenn Sie sich in Reichweite eines vívohub Empfängers befinden.

**HINWEIS:** Weitere Informationen zum vívohub Empfänger erhalten Sie beim Administrator Ihres Fitnessprogramms.

- Senden Sie Daten, indem Sie den vívokí mit der Garmin Connect Mobile App synchronisieren (*Verwenden von Garmin Connect Mobile, Seite 1*).

Wenn Sie das Gerät im Rahmen eines Fitnessprogramms erhalten und registriert haben, werden die Daten automatisch an die Website Ihres Fitnesspartners gesendet.

**HINWEIS:** Garmin® empfiehlt Ihnen, die Bedingungen und Datenschutzrichtlinien Ihres Fitnessprogramms aufmerksam durchzulesen.

## Geräteinformationen

### Technische Daten: vívokí

Batterietyp	Batterie vom Benutzer austauschbar (CR2032, 3 Volt)
Batterie-Laufzeit	Bis zu 6 Monate (bei normalem Gebrauch)
Betriebstemperaturbereich	-10 °C bis 50 °C (14 °F bis 122 °F)
Funkfrequenz/Protokoll	ANT® Funkübertragungsprotokoll, 2,4 GHz Bluetooth Smart Wireless Technologie
Wasserdichtigkeit	1 ATM <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Das Gerät widersteht einem Druck wie in 10 Metern Wassertiefe. Weitere Informationen finden Sie unter [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Pflege des Geräts

### HINWEIS

Setzen Sie das Gerät keinen starken Erschütterungen aus, und verwenden Sie es sorgsam. Andernfalls kann die Lebensdauer des Produkts eingeschränkt sein.

Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände zum Reinigen des Geräts.

Verwenden Sie keine chemischen Reinigungsmittel, Lösungsmittel oder Insektenschutzmittel, die die Kunststoffteile oder die Oberfläche beschädigen könnten.

Spülen Sie das Gerät mit klarem Wasser ab, nachdem es mit Chlor- oder Salzwasser, Sonnenschutzmitteln, Kosmetika, Alkohol oder anderen scharfen Chemikalien in Berührung gekommen ist. Wenn das Gerät diesen Substanzen über längere Zeit ausgesetzt ist, kann dies zu Schäden am Gehäuse führen.

Bewahren Sie das Gerät nicht an Orten auf, an denen es über längere Zeit extrem hohen oder niedrigen Temperaturen ausgesetzt sein kann, da dies zu Schäden am Gerät führen kann.

### Auswechseln der Batterie

#### ⚠️ WARNUNG

Verwenden Sie zum Entnehmen der Batterien keine scharfen Gegenstände.

Bewahren Sie den Akku außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

Nehmen Sie Akkus niemals in den Mund. Bei Verschlucken wenden Sie sich unverzüglich an einen Arzt oder die Vergiftungszentrale vor Ort.

Austauschbare Knopfzellen können Perchlorate enthalten. Möglicherweise ist eine spezielle Handhabung erforderlich. Siehe [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

#### ⚠️ ACHTUNG

Wende dich zum ordnungsgemäßen Recycling der Batterien an die zuständige Abfallentsorgungsstelle.

Vor dem Auswechseln der Batterie müssen Sie den Silikonclip entfernen.

- 1 Die runde Batterieabdeckung ① befindet sich auf der Rückseite des Sensors.



- 2 Drehen Sie die Abdeckung gegen den Uhrzeigersinn, bis Sie sie abnehmen können.

- 3 Entfernen Sie die Abdeckung und die Batterie ②.

**TIPP:** Verwenden Sie ein Stück Klebeband ③ oder einen Magneten, um die Batterie aus der Abdeckung zu entfernen.



- 4 Warten Sie 30 Sekunden.
- 5 Legen Sie die neue Batterie in die Abdeckung ein. Achten Sie dabei auf die korrekte Ausrichtung der Pole.  
**HINWEIS:** Beschädigen oder verlieren Sie den Dichtungsring nicht.
- 6 Setzen Sie die Abdeckung wieder auf, indem Sie diese auf die Markierungspunkte ausrichten und im Uhrzeigersinn drehen.  
**TIPP:** Vergewissern Sie sich, dass die Batterie richtig eingelegt ist, indem Sie auf das Gerät tippen, bis die LEDs blinken.

## Anhang

### Software-Lizenzvereinbarung

DURCH DIE VERWENDUNG DES GERÄTS STIMMEN SIE DEN BEDINGUNGEN DER FOLGENDEN SOFTWARE-LIZENZVEREINBARUNG ZU. LESEN SIE DIE LIZENZVEREINBARUNG AUFMERKSAM DURCH.

Garmin Ltd. und/oder deren Tochtergesellschaften („Garmin“) gewähren Ihnen im Rahmen des normalen Betriebs dieses Geräts eine beschränkte Lizenz zur Verwendung der in diesem Gerät im Binärformat integrierten Software (die „Software“). Verfügungsrechte, Eigentumsrechte und Rechte am geistigen Eigentum an der Software verbleiben bei Garmin und/oder deren Drittanbietern.

Sie erkennen an, dass die Software Eigentum von Garmin und/oder deren Drittanbietern ist und durch die Urheberrechte der Vereinigten Staaten von Amerika und internationale Urheberrechtsabkommen geschützt ist. Weiterhin erkennen Sie an, dass Struktur, Organisation und Code der Software, für die kein Quellcode zur Verfügung gestellt wird, wertvolle Betriebsgeheimnisse von Garmin und/oder deren Drittanbietern sind und dass der Quellcode der Software ein wertvolles Betriebsgeheimnis von Garmin und/oder deren Drittanbietern bleibt. Sie verpflichten sich, die Software oder Teile davon nicht zu dekompileieren, zu deassemblieren, zu verändern, zurückzuassemblieren, zurückzuentwickeln, in eine allgemein lesbare Form umzuwandeln oder ein von der Software abgeleitetes Werk zu erstellen. Sie verpflichten sich, die Software nicht in ein Land zu exportieren oder zu reexportieren, das nicht im Einklang mit den Exportkontrollgesetzen der Vereinigten Staaten von Amerika oder den Exportkontrollgesetzen eines anderen, in diesem Zusammenhang relevanten Landes steht.

© 2014 Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften  
Garmin®, das Garmin Logo und ANT® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und sind in den USA und anderen Ländern eingetragen. Garmin Connect™, vivohub™ und vivokí™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Android™ ist eine Marke von Google Inc. Die Wortmarke Bluetooth® und die Logos sind Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und werden von Garmin ausschließlich unter Lizenz verwendet. iOS® ist eine eingetragene Marke von Cisco Systems, Inc., die unter Lizenz von Apple Inc. verwendet wird. Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

Die FCC-ID befindet sich im Batteriefach. Die FCC-ID lautet IPH-A2442.

