



Manual del usuario de vívokí™

⚠ ADVERTENCIA

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios.

Inicio

Cuando utilices el dispositivo por primera vez, debes realizar los siguientes pasos para configurarlo y conocer sus funciones básicas.

- 1 Visita www.garmin.com/wellness/start y selecciona tu programa de bienestar.
- 2 Localiza el número de serie ① en la parte posterior del dispositivo.



- 3 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para registrar el dispositivo.
- 4 Dirígete a www.garmin.com/apps y descarga la aplicación Garmin Connect™ Mobile (opcional).
- 5 Visita www.garminconnect.com/start y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para registrar el dispositivo en Garmin Connect (opcional).
- 6 Introduce el dispositivo en el clip de silicona, o bien llévalo en el bolsillo (*Colocación del dispositivo, página 1*).
- 7 Ve a dar un paseo corto (al menos 1 minuto).
- 8 Comprueba el progreso hacia tu objetivo diario (*Comprobación del progreso de tu actividad, página 1*).

Uso de Garmin Connect Mobile

Para poder sincronizar tus datos automáticamente con tu dispositivo móvil compatible, debes vincular tu dispositivo vívokí directamente a través de la aplicación Garmin Connect Mobile.

NOTA: tu dispositivo móvil Android™ o iOS® debe ser compatible con Bluetooth® 4.0 para que se pueda vincular con el dispositivo vívokí y, de esta forma, poder sincronizar los datos.

- 1 En tu dispositivo móvil, accede a la aplicación Garmin Connect Mobile.

- 2 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para vincular el dispositivo y actualizar tus preferencias.

Actualización de software

Las actualizaciones de software para tu dispositivo vívokí están disponibles mediante la aplicación Garmin Connect Mobile. Cuando hay una actualización de software disponible, tu dispositivo descarga e instala automáticamente la actualización la próxima vez que sincronices tu dispositivo mediante la aplicación Garmin Connect Mobile.

Colocación del dispositivo

- 1 Inserta el dispositivo ① en el clip de silicona flexible ② ajustando el material del clip alrededor del dispositivo.



- 2 Puedes colocarte el clip en la correa del pantalón, el cinturón o el torso, o bien llevar el dispositivo en el bolsillo.
- 3 Lleva contigo el dispositivo durante todo el día.

Comprobación del progreso de tu actividad

Mientras lleves puesto el dispositivo, estará activo y enviando datos, pero no se mostrará ningún indicador LED.

- Toca el dispositivo dos o tres veces seguidas hasta que los indicadores LED se iluminen.

NOTA: cuando compruebes el progreso de tu actividad, es recomendable que permanezcas parado.

Para indicar tu progreso diario, se muestra un total de hasta cinco indicadores LED en verde.

Patrón LED	Progreso hacia el objetivo
○○○○●	0-10 % Cada indicador LED que parpadea representa hasta el 10 % de tu progreso hacia el objetivo diario.
○○○○●	11-20 % Cada indicador LED que se ilumina de forma permanente representa hasta el 20 % de tu progreso hacia el objetivo diario.
○○○●●	21-30 %
○○○●●	31-40 %
○○●●●	41-50 %
○○●●●	51-60 %
○●●●●	61-70 %
○●●●●	71-80 %
●●●●●	81-90 %
●●●●●	91-100 % Cuando te estés aproximando a tu objetivo diario, los cinco indicadores LED se iluminarán de forma permanente.



Patrón LED	Progreso hacia el objetivo
●●●●●	> 100 % Si superas tu objetivo diario, los cinco indicadores LED parpadearán.
●○○○○	Batería baja

- Vincula tu dispositivo con la aplicación Garmin Connect Mobile para ver el progreso de tu actividad en tiempo real (*Uso de Garmin Connect Mobile*, página 1).

Acerca del objetivo de pasos

Tu dispositivo tiene un objetivo predeterminado de 5.000 pasos al día. En cuanto comiences tu actividad, el dispositivo irá registrando tu progreso hacia el objetivo diario.

Puedes activar la función de objetivo automático o definir un objetivo de pasos personalizado a través de tu cuenta de Garmin Connect. Cuando se activa la función de objetivo automático, el dispositivo crea automáticamente un objetivo de pasos diario en función de los niveles de tus actividades anteriores.

Historial

Tu dispositivo realiza un seguimiento de tus pasos diarios, la distancia recorrida, las calorías quemadas y la intensidad. Este historial se puede enviar a la aplicación Garmin Connect Mobile, a la página web de Garmin Connect o a la página web del socio de bienestar.

El dispositivo guarda los datos de hasta 30 días de actividad física. Cuando el almacenamiento de datos se llena, el dispositivo borra los archivos más antiguos para dejar espacio a los nuevos datos.

Envío de datos a tu cuenta de Garmin Connect y a la página web del socio de bienestar

Puedes visualizar y analizar los datos desde tu dispositivo vívokí en la aplicación Garmin Connect Mobile, la página web de Garmin Connect o la página web del socio de bienestar. Tienes la opción de utilizar el receptor vívohub™ o la aplicación Garmin Connect Mobile para enviar tus datos.

- Envía datos automáticamente pasando por el área de alcance de un receptor vívohub.
NOTA: para obtener información acerca del receptor vívohub, ponte en contacto con el administrador de tu programa de bienestar.
- Envía datos sincronizando el dispositivo vívokí con la aplicación Garmin Connect Mobile (*Uso de Garmin Connect Mobile*, página 1).

Si has recibido y registrado tu dispositivo con un programa de bienestar, tus datos se enviarán automáticamente a la página web del socio de bienestar.

NOTA: Garmin® recomienda que leas detenidamente los términos y la política de privacidad de tu programa de bienestar.

Información del dispositivo

Especificaciones de vívokí

Tipo de pila/batería	CR2032, sustituible por el usuario (3 voltios)
Autonomía de la pila/batería	Hasta 6 meses (uso normal)
Rango de temperatura de funcionamiento	De -10 °C a 50 °C (de 14 °F a 122 °F)

Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT® de 2,4 GHz Tecnología inalámbrica Bluetooth Smart
Clasificación de resistencia al agua	1 ATM ¹

Cuidados del dispositivo

AVISO

Evita el uso inadecuado y los golpes, ya que esto podría reducir la vida útil del producto.

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

No utilices disolventes, productos químicos ni insecticidas que puedan dañar los componentes plásticos y acabados.

Aclara con cuidado el dispositivo con agua dulce tras exponerlo a cloro, agua salada, protector solar, cosméticos, alcohol u otros productos químicos agresivos. La exposición prolongada a estas sustancias puede dañar la caja.

No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante periodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

Sustitución de la pila

⚠ ADVERTENCIA

No utilices ningún objeto puntiagudo para extraer las pilas.

Mantén la pila fuera del alcance de los niños.

No te pongas nunca las pilas en la boca. En caso de ingestión, consulta con un médico o con el centro de control de intoxicaciones local.

Las pilas sustituibles de tipo botón pueden contener preclorato. Se deben manejar con precaución. Consulta www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ ATENCIÓN

Ponte en contacto con el servicio local de recogida de basura para reciclar correctamente las pilas.

Para poder sustituir la pila, deberás retirar el clip de silicona.

- 1 Localiza la tapa de la pila circular ① en la parte posterior del sensor.



- 2 Gira la tapa en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que se afloje lo suficiente para poder retirarla.
- 3 Retira la tapa y la pila ②.

SUGERENCIA: puedes utilizar un trozo de cinta adhesiva ③ o un imán para extraer la pila de la tapa.

¹ El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 10 metros. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.



- 4 Espera 30 segundos.
- 5 Introduce la nueva pila en la tapa, teniendo en cuenta la polaridad.
NOTA: no deteriores ni pierdas la junta circular.
- 6 Vuelve a colocar la tapa alineando los puntos y girándola en el sentido de las agujas del reloj.
SUGERENCIA: para confirmar que has sustituido correctamente la pila, toca el dispositivo hasta que los indicadores LED parpadeen.

Apéndice

Acuerdo de licencia del software

AL UTILIZAR EL DISPOSITIVO, EL USUARIO SE COMPROMETE A RESPETAR LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DEL SIGUIENTE ACUERDO DE LICENCIA DEL SOFTWARE. LEE ESTE ACUERDO ATENTAMENTE.

Garmin Ltd. y sus subsidiarias ("Garmin") conceden al usuario una licencia limitada para utilizar el software incluido en este dispositivo (el "Software") en formato binario ejecutable durante el uso normal del producto. La titularidad, los derechos de propiedad y los derechos de propiedad intelectual del Software seguirán perteneciendo a Garmin y/o sus terceros proveedores.

El usuario reconoce que el Software es propiedad de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que está protegido por las leyes de propiedad intelectual de Estados Unidos y tratados internacionales de copyright. También reconoce que la estructura, la organización y el código del Software, del que no se facilita el código fuente, son secretos comerciales valiosos de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que el Software en su formato de código fuente es un secreto comercial valioso de Garmin y/o sus terceros proveedores. Por la presente, el usuario se compromete a no descompilar, desmontar, modificar, invertir el montaje, utilizar técnicas de ingeniería inversa o reducir a un formato legible para las personas el Software o cualquier parte de éste ni crear cualquier producto derivado a partir del Software. Asimismo, se compromete a no exportar ni reexportar el Software a ningún país que contravenga las leyes de control de las exportaciones de Estados Unidos o de cualquier otro país aplicable.

© 2014 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Garmin®, el logotipo de Garmin y ANT® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en los Estados Unidos y en otros países. Garmin Connect™, vívohub™ y vívokí™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

Android™ es una marca comercial de Google Inc. La marca y el logotipo de Bluetooth® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc., y Garmin los utiliza bajo licencia. iOS® es una marca comercial registrada de Cisco Systems, Inc., usada bajo licencia por Apple Inc. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

El ID de la FCC se encuentra en el compartimento de la pila. El ID de la FCC es IPH-A2442.

COFETEL/IFT: RCPGAVI14-1201

