



vívokí™ käyttöopas

VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.

Aloitus

Kun käytät laitetta ensimmäisen kerran, määritä laitteen asetukset tekemällä nämä toimet ja tutustu laitteen perusominaisuuksiin.

- 1 Siirry osoitteeseen www.garmin.com/wellness/start ja valitse hyvinvointiohjelma.
- 2 Etsi sarjanumero ① laitteen taustapuolelta.



- 3 Rekisteröi laite näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.
- 4 Siirry osoitteeseen www.garmin.com/apps ja lataa Garmin Connect™ Mobile sovellus (valinnainen).
- 5 Siirry osoitteeseen www.garminconnect.com/start ja rekisteröi laite Garmin Connect palveluun näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti (valinnainen).
- 6 Aseta laite silikonipidikkeeseen tai kanna sitä taskussa (*Laitteen käyttäminen*, sivu 1).
- 7 Mene lyhyelle kävelyllä (vähintään 1 minuutti).
- 8 Tarkista edistymisesi päivätavoitettasi kohti (*Aktiivisuuden edistymisen tarkistaminen*, sivu 1).

Garmin Connect Mobile sovelluksen käyttäminen

Ennen kuin tietosi voidaan synkronoida automaattisesti yhteensopivan mobiililaitteen kanssa, sinun on pariliitettävä vívokí laite suoraan Garmin Connect Mobile sovelluksen kautta.

HUOMAUTUS: yhteensopivan Android™ tai iOS® mobiililaitteen on tuettava Bluetooth® 4.0 versiota, jotta sen voi pariliittää vívokí laitteeseen ja tietoja voi synkronoida.

- 1 Siirry mobiililaitteessa Garmin Connect Mobile sovellukseen.
- 2 Pariliitä laite ja päivitä asetukset näyttöön tulevien ohjeiden mukaisesti.

Ohjelmistopäivitys

Saat vívokí laitteen ohjelmistopäivitykset Garmin Connect Mobile sovelluksen kautta. Kun ohjelmistopäivitys on saatavilla, laite lataa ja asentaa päivityksen automaattisesti seuraavan kerran, kun synkronoit laitteen Garmin Connect Mobile sovelluksella.

Laitteen käyttäminen

- 1 Aseta laite ① joustavaan silikonipidikkeeseen ② venyttämällä pidike laitteen ympärille.



- 2 Kiinnitä pidike vyötärönauhaan, vyöhön tai ylävartaloon tai kanna sitä taskussa.
- 3 Kanna tai käytä laitetta vuorokauden ympäri.

Aktiivisuuden edistymisen tarkistaminen

Kun käytät laitetta, se on aktiivinen ja lähettää tietoja, mutta merkkivalot eivät näy.

- Napauta laitetta kaksi tai kolme kertaa peräkkäin, kunnes merkkivalot välähtävät.

HUOMAUTUS: pysy paikallasi, kun tarkistat aktiivisuutesi edistymistä.

Päivittäistä edistymistäsi osoittaa enintään viisi merkkivaloa.

Merkkivalokuvio	Edistymisen tavoitetta kohti
○○○○●	0 - 10 % Kukin vilkkuva merkkivalo merkitsee enintään 10 prosenttia edistymisestääsi päivätavoitettasi kohti.
○○○○●●	11 - 20 % Kukin tasaisesti palava merkkivalo merkitsee enintään 20 prosenttia edistymisestääsi päivätavoitettasi kohti.
○○○○●●●	21 - 30 %
○○○○●●●●	31 - 40 %
○○○○●●●●●	41 - 50 %
○○○○●●●●●●	51 - 60 %
○○○○●●●●●●●	61 - 70 %
○○○○●●●●●●●●	71 - 80 %
○○○○●●●●●●●●●	81 - 90 %
○○○○●●●●●●●●●●	91 - 100 % Kun olet lähellä päivätavoitettasi, kaikki viisi merkkivaloa palavat tasaisena.
○○○○●●●●●●●●●●●	>100 % Kun ylität päivätavoitteesi, kaikki viisi merkkivaloa vilkkuvat.
●○○○○	Pariston virta vähissä



- Pariliitä laite Garmin Connect Mobile sovellukseen, jotta voit tarkastella aktiivisuutesi edistymistä reaaliaikaisesti (*Garmin Connect Mobile sovelluksen käyttäminen*, sivu 1).

Tietoja askeltavoitteesta

Laitteen oletusarvoinen askeltavoite on 5 000 askelta päivässä. Kun aloitat suorituksen, laite tallentaa edistymisesi päivätavoitetta kohti.

Voit ottaa käyttöön automaattisen tavoitteen tai määrittää oman askeltavoitteen Garmin Connect tiililläsi. Kun otat käyttöön automaattisen tavoitteen, laite luo päivittäisen askeltavoitteen automaattisesti aiemman aktiivisuustasosi perusteella.

Historia

Laite seuraa päivittäin askeleitasi, kulkemaasi matkaa, kuluttamiasi kaloreita ja tehoa. Historiatiedot voidaan lähettää Garmin Connect Mobile sovellukseen, Garmin Connect sivustoon tai hyvinvointikumppanisi sivustoon.

Laite säilyttää aktiivisuustietoja enintään 30 päivää. Kun tietojen tallennustila on täynnä, laite alkaa vapauttaa tilaa poistamalla vanhimpia tiedostoja.

Tietojen lähettäminen Garmin Connect tilille ja hyvinvointikumppanin sivustoon

Voit tarkastella ja analysoida vívokí laitteen tietoja Garmin Connect Mobile sovelluksessa, Garmin Connect sivustossa tai hyvinvointikumppanisi sivustossa. Voit lähettää tiedot vívohub™ vastaanottimella tai Garmin Connect Mobile sovelluksella.

- Voit lähettää tiedot automaattisesti oleskelemalla vívohub vastaanottimen kantoalueella.

HUOMAUTUS: kysy lisätietoja vívohub vastaanottimesta hyvinvointiohjelman valvojalta.

- Voit lähettää tiedot synkronoimalla vívokí laitteen Garmin Connect Mobile sovelluksen kanssa (*Garmin Connect Mobile sovelluksen käyttäminen*, sivu 1).

Jos olet saanut ja rekisteröinyt laitteen hyvinvointiohjelman puitteissa, tiedot lähetetään automaattisesti hyvinvointikumppanisi sivustoon.

HUOMAUTUS: Garmin® suosittelee, että tutustut hyvinvointiohjelman käyttöehtoihin ja tietosuojakäytäntöön perusteellisesti.

Laitteen tiedot

vívokí - tekniset tiedot

Akun/pariston tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032 (3 voltia)
Akun-/paristonkesto	Enintään 6 kuukautta (normaali käyttö)
Käyttölämpötila	–10–50 °C (14–122 °F)
Radiotaajuus/yhteyshäntä	2,4 GHz:n langaton ANT® yhteyshäntä Langaton Bluetooth Smart tekniikka
Vesitiiviys	1 ATM ¹

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikää.

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

Vältä kemiallisia puhdistusaineita, liuottimia ja hyönteismyrkkyjä, jotka voivat vahingoittaa muoviosia ja pintoja.

Huuhtelee laite perusteellisesti puhtaalla vedellä, kun laite on altistunut kloori- tai suolavedelle, aurinkovoiteelle, kosmetikalle, alkoholille tai muille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa koteloa.

¹ Laite kestää painetta, joka vastaa 10 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

Älä säilytä laitetta erittäin kuumissa tai kylmissä paikoissa, koska laite saattaa vahingoittua pysyvästi.

Pariston vaihtaminen

VAROITUS

Älä irrota vaihdettavaa akkua terävällä esineellä.

Säilytä akku poissa lasten ulottuvilta.

Älä koskaan laita akkuja suuhun. Jos joku on nielaissut akun, ota yhteys lääkäriin tai paikalliseen myrkytyskeskukseen.

Vaihdettavat nappiparistot saattavat sisältää perklooraattimateriaalia. Saattaa vaatia erityiskäsittelyä. Lisätietoja on osoitteessa www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

HUOMIO

Kysy lisätietoja akkujen hävittämisestä paikallisesta jätehuollosta.

Irrota silikonipidike, ennen kuin vaihdat pariston.

- 1 Etsi anturin takaosassa oleva pyöreä paristokotelon kansi ①.



- 2 Käännä kanta vastapäivään, kunnes se irtoaa.

- 3 Irrota kansi ja paristo ②.

VIHJE: voit irrottaa pariston kannesta teipinpalalla ③ tai magneetilla.



- 4 Odota 30 sekuntia.

- 5 Aseta uusi paristo kanteen navat oikeinpäin.

HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.

- 6 Aseta kansi takaisin paikalleen kohdistamalla pisteet ja kääntämällä kanta myötäpäivään.

VIHJE: vahvista pariston vaihto napauttamalla laitetta, kunnes merkkivalot välähtävät.

Liite

Ohjelmiston käyttöoikeussopimus

KÄYTTÄMÄLLÄ LAITETTA HYVÄKSYT SEURAAVAN OHJELMISTON KÄYTTÖOIKEUSSOPIMUKSEN EHDOT. LUE TÄMÄ SOPIMUS HUOLELLISESTI.

Garmin Ltd. ja/tai sen tytäryhtiöt myöntävät käyttäjälle rajallisen käyttöoikeuden tämän laitteen kiinteään ohjelmistoon (Ohjelmisto) suoritettavassa binaarimuodossa tuotteen normaalin käytön yhteydessä. Ohjelmiston nimi sekä omistus- ja immateriaalioikeudet säilyvät Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajilla.

Käyttäjä hyväksyy, että ohjelmisto on Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajien omaisuutta ja Yhdysvaltain sekä kansainvälisten tekijänoikeuslakien ja -sopimusten suojaama. Lisäksi käyttäjä hyväksyy, että ohjelmiston, jonka lähdekoodia ei toimiteta, rakenne, järjestys ja koodi sisältää Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajien arvokkaita liikesalaisuuksia, ja lähdekoodimuotoinen ohjelmisto pysyy Garmin ja/tai sen kolmansien osapuolten toimittajien arvokkaana liikesalaisuutena. Käyttäjä lupaa, ettei pura, muuta, käännä takaisin tai muunna ohjelmistoa tai mitään sen osaa ihmisen luettavaan muotoon tai luo sen perusteella johdannaisteoksia. Käyttäjä lupaa, ettei vie eikä jälleenvie ohjelmistoa mihinkään sellaiseen maahan, johon vieminen rikkoisi Yhdysvaltain tai jonkin muun asianmukaisen maan vientirajoituslakeja.

© 2014 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Garmin®, Garmin logo ja ANT® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Garmin Connect™, vivohub™ ja vívokí™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

Android™ on Google Inc:n tavaramerkki. Bluetooth® sana ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. iOS® on Cisco Systems Inc:n rekisteröity tavaramerkki, jota käytetään Apple Inc:n lisenssillä. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

FCC-tunnus sijaitsee paristolokerossa. FCC-tunnus on IPH-A2442.

