



Podręcznik użytkownika urządzenia vívokí™

⚠ OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Przed rozpoczęciem lub wprowadzeniem zmian w programie ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

Rozpoczęcie pracy z urządzeniem

Przy pierwszym użyciu urządzenia wykonaj poniższe czynności w celu skonfigurowania urządzenia i zapoznania się z jego podstawowymi funkcjami.

- 1 Odwiedź stronę www.garmin.com/wellness/start i wybierz program zdrowotny.
- 2 Znajdź numer seryjny ① z tyłu urządzenia.



- 3 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby zarejestrować urządzenie.
- 4 Przejdź do strony www.garmin.com/apps i pobierz aplikację Garmin Connect™ Mobile (opcjonalnie).
- 5 Przejdź do strony www.garminconnect.com/start i postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby zarejestrować urządzenie w Garmin Connect (opcjonalnie).
- 6 Umieść urządzenie w silikonowym zaczepie lub włóż urządzenie do kieszeni (*Noszenie urządzenia*, strona 1).
- 7 Pójdź na krótki spacer (co najmniej na 1 minutę).
- 8 Sprawdź swoje postępy w realizacji dziennego celu (*Sprawdzanie stanu aktywności*, strona 1).

Korzystanie z aplikacji Garmin Connect Mobile

Aby automatycznie zsynchronizować dane za pomocą zgodnego urządzenia przenośnego, należy najpierw sparować urządzenie vívokí bezpośrednio przez aplikację Garmin Connect Mobile.

UWAGA: Zgodne urządzenie Android™ lub urządzenie mobilne iOS® musi obsługiwać standard Bluetooth® 4.0, aby można było je sparować z urządzeniem vívokí i zsynchronizować dane.

- 1 W urządzeniu przenośnym przejdź do aplikacji Garmin Connect Mobile.
- 2 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby sparować to urządzenie i zaktualizować swoje preferencje.

Aktualizacja oprogramowania

Aktualizacje oprogramowania do urządzenia vívokí są udostępniane w ramach aplikacji Garmin Connect Mobile. Jeśli dostępna jest aktualizacja oprogramowania, urządzenie automatycznie pobierze ją i zainstaluje przy kolejnej synchronizacji urządzenia za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile.

Noszenie urządzenia

- 1 Umieść urządzenie ① w elastycznym zaczepie silikonowym ②, naciągając jego materiał wokół urządzenia.



- 2 Przymocuj zaczep w pasie lub do piersi, albo włóż urządzenie do kieszeni.
- 3 Noś urządzenie przez cały dzień.

Sprawdzanie stanu aktywności

Po założeniu urządzenia staje się aktywne i przesyła dane, ale nie świecą się żadne diody LED.

- Dotknij urządzenia kolejno dwa lub trzy razy, aż diody LED zaczną migać.

UWAGA: Podczas sprawdzania stanu aktywności należy stać w miejscu.

O dziennych postępach może informować maksymalnie pięć zielonych diod LED.

Układ diod LED	Postęp w osiągnięciu celu
○○○○●	0–10% Każda migająca dioda LED oznacza wykonanie maksymalnie 10% dziennego celu.
○○○○●	11–20% Każda świecąca dioda LED oznacza wykonanie maksymalnie 20% dziennego celu.
○○○●●	21–30%
○○○●●	31–40%
○○●●●	41–50%
○○●●●	51–60%
○●●●●	61–70%
○●●●●	71–80%
●●●●●	81–90%



Układ diod LED	Postęp w osiągnięciu celu
●●●●●	91–100% Gdy zbliżasz się do realizacji dziennego celu, świeci się wszystkich pięć diod LED.
●●●●○	>100% Jeśli dzienny cel zostanie przekroczony, wszystkie pięć diod LED miga.
●○○○○	Słaba bateria

- Sparuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect Mobile, aby wyświetlać bieżący stan aktywności (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect Mobile, strona 1*).

Informacje o celu kroków

W urządzeniu jest ustawiony domyślny cel 5000 kroków dziennie. Od rozpoczęcia aktywności urządzenie rejestruje postęp w realizacji dziennego celu.

Można włączyć funkcję automatycznego celu lub ustawić własny cel kroków, korzystając z konta Garmin Connect. W przypadku włączenia funkcji automatycznego celu urządzenie automatycznie tworzy dzienny cel kroków w oparciu o poziom poprzednich aktywności.

Historia

Urządzenie monitoruje liczbę kroków na dzień, przebyty dystans, spalone kalorie oraz intensywność ruchu. Historię można wysłać do aplikacji Garmin Connect Mobile, na stronę Garmin Connect lub na stronę partnera do spraw zdrowotnych.

Urządzenie przechowuje dane o aktywności przez maksymalnie 30 dni. Gdy pamięć się zappełni, urządzenie usuwa najstarsze pliki, aby zwolnić miejsce na nowe dane.

Przesyłanie danych na konto Garmin Connect i stronę partnera do spraw zdrowotnych

Można wyświetlać i analizować dane z urządzenia vívokí w aplikacji Garmin Connect Mobile, na stronie Garmin Connect lub stronie partnera do spraw zdrowotnych. Dane można wysyłać za pomocą odbiornika vívohub™ lub aplikacji Garmin Connect Mobile.

- Dane można wysyłać automatycznie, będąc w zasięgu odbiornika vívohub.
UWAGA: Aby uzyskać więcej informacji na temat odbiornika vívohub, skontaktuj się z administratorem programu zdrowotnego.
- Dane można wysyłać, synchronizując urządzenie vívokí z aplikacją Garmin Connect Mobile (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect Mobile, strona 1*).

W przypadku otrzymania i zarejestrowania urządzenia w ramach programu zdrowotnego dane będą automatycznie przesyłane na stronę partnera do spraw zdrowotnych.

UWAGA: Firma Garmin® zaleca szczegółowe zapoznanie się z warunkami i zasadami ochrony prywatności programu zdrowotnego.

Informacje o urządzeniu

vívokí — dane techniczne

Typ baterii	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032 (3 V)
Czas działania baterii	Do 6 miesięcy (standardowe użytkowanie)
Zakres temperatury roboczej	Od -10°C do 50°C (od 14°F do 122°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT® Bezprzewodowa technologia Bluetooth Smart
Klasa wodoszczelności	1 ATM ¹

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

Unikać mocnych wstrząsów i niewłaściwego korzystania, ponieważ może ono skrócić okres eksploatacji urządzenia.

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

Nie należy używać chemicznych środków czyszczących, rozpuszczalników ani środków odstraszających owady, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

Po kontakcie z wodą chlorowaną lub słoną, środkami zawierającymi filtry przeciwsłoneczne, kosmetykami, alkoholem i innymi środkami o silnym działaniu należy dokładnie umyć urządzenie pod bieżącą wodą. Zbyt długi kontakt z tymi substancjami może doprowadzić do uszkodzenia obudowy.

Nie wolno przechowywać urządzenia w miejscach, w których występują ekstremalne temperatury, gdyż grozi to jego trwałym uszkodzeniem.

Wymienianie baterii

⚠ OSTRZEŻENIE

Nie należy używać ostro zakończonych przedmiotów do wyjmowania baterii.

Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Nie wkładać baterii do ust. W razie połknięcia należy zasięgnąć porady u lekarza lub w lokalnym centrum zatruc.

Wymienne baterie pastylkowe mogą zawierać nadchlorań. Konieczny może być specjalny sposób postępowania. Patrz strona www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ PRZESTROGA

Zużytą baterię nienadającą się do dalszego użytku należy przekazać do lokalnego punktu utylizacji i powtórnego przetwarzania odpadów.

Przed wymianą baterii urządzenie należy wyjąć z silikonowego zaczepek.

- 1 Znajdź okrągłą pokrywę komory baterii ① z tyłu czujnika.

¹ Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 10 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterra-tung.



- 2 Przekręć pokrywkę w lewo, aż będzie wystarczająco poluzowana, aby ją zdjąć.
- 3 Zdejmij pokrywkę i wyjmij baterię ②.
PORADA: Możesz użyć kawałka taśmy ③ lub magnesu, aby zdjąć baterię z pokrywki.



- 4 Poczekać 30 sekund.
- 5 Włóż nową baterię do pokrywki, uwzględniając bieguny.
UWAGA: Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.
- 6 Nałóż pokrywkę, dopasowując kropki i obracając ją w prawo.
PORADA: Aby upewnić się, że bateria została prawidłowo wymieniona, dotykaj urządzenie, aż diody LED zaczną migać.

Załącznik

Umowa licencyjna na oprogramowanie

UŻYTKOWANIE TEGO URZĄDZENIA OZNACZA ZGODĘ UŻYTKOWNIKA NA PRZESTRZEGANIE WARUNKÓW NINIEJSZEJ UMOWY LICENCYJNEJ NA OPROGRAMOWANIE. NALEŻY DOKŁADNIE ZAPOZNAĆ SIĘ Z UMOWĄ.

Firma Garmin Ltd. i jej oddziały (zwane w dalej „Garmin”) udzielają użytkownikowi ograniczonej licencji na użytkowanie oprogramowania urządzenia („Oprogramowanie”) w formie binarnego pliku wykonywalnego podczas normalnej eksploatacji produktu. Nazwa, prawa własności i prawa własności intelektualnej do Oprogramowania należą do firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców.

Użytkownik przyjmuje do wiadomości, że Oprogramowanie jest własnością firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców i jest chronione prawem autorskim obowiązującym w Stanach Zjednoczonych oraz międzynarodowymi traktatami ochrony praw autorskich. Użytkownik przyjmuje do wiadomości, że struktura, organizacja i kod Oprogramowania stanowią cenną tajemnicę handlową firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców i że kod źródłowy Oprogramowania pozostaje cenną tajemnicą handlową firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców. Użytkownik zgadza się nie dekompilować, dezasemblować, modyfikować Oprogramowania ani odtwarzać

jego kodu źródłowego lub dokonywać transkrypcji do formy możliwej do odczytu w części lub w całości. Użytkownik zgadza się nie tworzyć żadnych programów pochodnych opartych na Oprogramowaniu. Użytkownik zgadza się nie eksportować ani reeksportować Oprogramowania do żadnego kraju niezgodnie z ustawą o kontroli eksportu obowiązującą w Stanach Zjednoczonych lub w innych odnośnych krajach.

© 2014 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Garmin®, logo Garmin oraz ANT® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanych w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Garmin Connect™, vívohub™ oraz vívoki™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google Inc. Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. iOS® jest znakiem towarowym firmy Cisco Systems używanym przez firmę Apple Inc na podstawie udzielonej licencji. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

Identyfikator FCC znajduje się w komorze baterii. Identyfikator FCC to IPH-A2442.

