

vivosmart® käyttöopas

Johdanto

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

Sinun on määritettävä laite yhteensopivassa mobiililaitteessa tai tietokoneessa, ennen kuin voit käyttää vivosmart laitetta.

Valitse vaihtoehto:


- Määritä laite mobiililaitteessa (*Määrittäminen mobiililaitteessa*, sivu 1).
- Määritä laite tietokoneessa (*Määrittäminen tietokoneessa*, sivu 1).

Määrittäminen mobiililaitteessa

Ennen kuin voit pariliittää vivosmart laitteen mobiililaitteeseen, mobiililaitteen on tuettava langatonta Bluetooth® Smart -tekniikkaa. Lisätietoja yhteensopivuudesta on osoitteessa www.Garmin.com/BLE.




Garmin Connect™ Mobile sovelluksen avulla voit pariliittää vivosmart laitteen ja määrittää laitteen asetukset. Sen jälkeen voit jakaa ja analysoida tietoja ja ladata ohjelmistopäivityksiä mobiililaitteen kautta.

HUOMAUTUS: toisin kuin muut Bluetooth laitteet, jotka pariliitetään mobiililaitteen Bluetooth asetuksista, vivosmart laite on pariliitettävä suoraan Garmin Connect Mobile sovelluksen kautta.

- 1 Kytke latauspidike tukevasti laitteeseen (*Laitteen lataaminen*, sivu 1).
- 2 Liitä USB-kaapeli virtalähteeseen.
Laite käynnistyy, ja  tulee näyttöön.
- 3 Siirry mobiililaitteen selaimessa osoitteeseen www.GarminConnect.com/vivosmart.
- 4 Asenna ja avaa Garmin Connect Mobile sovellus.
- 5 Pariliitä vivosmart laite mobiililaitteen ohjeiden mukaisesti ja tee määrittäminen.

HUOMAUTUS: voit pariliittää vivosmart laitteen johonkin toiseen mobiililaitteeseen alkumäärittäyksen jälkeen (*Mobiililaitteen pariliittäminen vivosmart laitteeseen*, sivu 2).

Määrittäminen tietokoneessa

- 1 Kytke latauspidike tukevasti laitteeseen (*Laitteen lataaminen*, sivu 1).
- 2 Liitä USB-kaapeli tietokoneen USB-porttiin.
Laite käynnistyy, ja  tulee näyttöön.
- 3 Kosketa kosketusnäytön kohtaa , kunnes näet kuvakkeen .
- 4 Siirry osoitteeseen www.GarminConnect.com/vivosmart.
- 5 Lataa ja asenna Garmin Express™ määrittämissivusto:

- Jos käyttöjärjestelmä on Windows®, valitse **Windows-lataus**.
- Jos käyttöjärjestelmä on Mac®, valitse **Mac-lataus**.

- 6 Pariliitä vivosmart laite tietokoneen ohjeiden mukaisesti ja tee määrittäminen.

Laitteen lataaminen

VAROITUS

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

HUOMAUTUS


Estä korrosio kuivaamalla liitinpinnat ja niiden ympäristö perusteellisesti ennen lataamista ja liittämistä tietokoneeseen.

- 1 Liitä USB-kaapeli tietokoneen USB-porttiin.
- 2 Kohdista laturin tapit laitteen takapaneelissa olevien liitinpintojen kanssa ja kytke latauspidike ① tukevasti laitteeseen.



- 3 Lataa laitteen akku täyteen.
- 4 Irrota laturi painamalla kohdasta ②.

Kosketusnäytön käyttäminen

- Herätä laite kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä.
- HUOMAUTUS:** näyttö sammuu, kun sitä ei käytetä. Laite on silti aktiivinen ja tallentaa tietoja, vaikka näyttö on sammuksissa.
- Voit avata valikon koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
 - Voit selata laitteen ominaisuuksia ja valikkoja pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
 - Voit tehdä valintoja koskettamalla kosketusnäyttöä.
 - Voit kuitata ilmoituksen tai palata edelliseen näyttöön valitsemalla .
 - Tee kukin kosketusnäyttövalinta erikseen.

Laitteen käyttäminen

Laitetta voi käyttää vasemmassa tai oikeassa ranteessa. Näytön suunta on oletusarvoisesti vasemmalle kädelle siten, että solki on ranteen sisäpuolta kohti. Voit mukauttaa näytön ja hihnan suuntaa Garmin Connect tililläsi (*Laitteasetukset*, sivu 4).

- 1 Varmista, että soljen tapit on työnnetty hihnaan kokonaan.
Kun molemmat tapit ovat paikoillaan, laite on tukevasti ranteessa.
- 2 Työnnä varmistin soljen päälle (valinnainen).

Varmistin on pieni lenkki, joka mahtuu hihnan päiden ja soljen päälle. Se pitää hihnan varmasti kiinni kovassa käytössä.



3 Käytä laitetta vuorokauden ympäri (*Unen tarkkailun käyttäminen, sivu 2*).

Laitteen ominaisuudet

Voit selata laitteen ominaisuuksia pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle. Monien ominaisuuksien yhteydessä käytetään kuvakkeita. Viilkkuva kuvake merkitsee, että laite hakee yhteensopivaa anturia, kuten pyörän nopeusanturia tai sykemittaria. Tasainen kuvake osoittaa, että anturi on pariliitetty.

HUOMAUTUS: jotkin ominaisuudet eivät ehkä ole käytettävissä. Voit ottaa nämä ominaisuudet käyttöön mukauttamalla laitteen näyttämiä näyttöjä (*Laitteasetukset, sivu 4*).

Aika ja päiväys	Nykyinen kellonaika ja päiväys sijainnin perusteella. Laite päivittää ajan ja päiväyksen, kun synkronoit laitteen mobiililaitteeseen. Voit asettaa ajan myös manuaalisesti.
!!	Päivän askelten kokonaismäärä.
GOAL	Päivätavoitteeseen tarvittavien jäljellä olevien askelten määrä. Laite oppii ja ehdottaa uutta tavoitetta joka aamu.
Liikkumispalkki	Aika, jonka olet ollut passiivinen.
🔥	Kuluvana päivänä kulutettu kalorimäärä, joka sisältää sekä aktiiviset kalorit että lepopalorit.
KM tai MI	Kyseisenä päivänä kuljettu matka kilometreinä tai mailleina.
🚲 KPH tai MPH	Nykyinen pyörän nopeus pariliitetyistä pyörän nopeusanturista.
❤️ ZONE	Nykyinen sykkeesi ja sykealueesi pariliitetyistä sykemittarista.
VIRB	Pariliitetyn VIRB™ toimintakameran etäkäyttö.
▶▶	Pariliitetyn mobiililaitteen musiikin hallinta.
💬	Pariliitetyistä mobiililaitteesta vastaanotettujen uusien ilmoitusten määrä.

Automaattinen tavoite

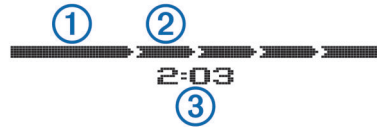
Laite luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun alat kävellä tai juosta, laite vähentää askeleet päivätavoitteestasi. Kun saavutat askeltavoitteesi, laitteessa näkyy teksti GOAL! ja laite alkaa laskea päivätavoitteen ylittäviä askeleita.

Aktiivisuustaso määritetään laitteen alkumäärityksen yhteydessä. Ensimmäinen askeltavoite määräytyy tason perusteella.

Jos et halua käyttää automaattista tavoitetta, voit määrittää oman askeltavoitteen Garmin Connect tiililläsi.

Liikkumispalkki

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumispalkki muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Kun olet ollut passiivine tunnin ajan, laite värisee, teksti LIIKU! tulee näyttöön, ja ensimmäinen osuus ① täytty. Seuraavat osuudet ② täyttyvät aina 15 minuutin passiivisuuden kuluttua.



Passiivisuusaika ③ kasvaa, kunnes liikkumispalkki nollataan. Voit nollata liikkumispalkin kävelemällä vähän.

Kuntoilusuorituksen aloittaminen

Voit aloittaa ajoitetun suorituksen, kuten kävely- tai juoksulenkin, joka voidaan tallentaa ja lähettää Garmin Connect tilillesi.

1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

2 Valitse 🏃.

3 Odota tarvittaessa, kun laite pariliitetään yhteensopivaan sykemittariin tai pyörän nopeusanturiin (*ANT+ antureiden pariliitos, sivu 4*).

4 Aloita ajanotto valitsemalla ▶.

HUOMAUTUS: laite alkaa tallentaa kuntoilusuoritusta vasta, kun aloitat ajanoton.

5 Aloita suoritus.

6 Pysäytä ajanotto suorituksen jälkeen valitsemalla ▶.

7 Valitse vaihtoehto:

- Käynnistä ajanotto uudelleen valitsemalla ▶.
- Tallenna suoritus valitsemalla 📄.
- Voit poistaa suorituksen valitsemalla ✖ > OK.

Unen seuranta

Lepotilassa laite seuraa untasi. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, liikejaksot ja levollisen unen jaksot.

Unen tarkkailun käyttäminen

Käytä laitetta, jotta voit käyttää unen tarkkailua.

1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

2 Valitse 🌙 > OK.

3 Kun heräät, herätä laite kaksoisnapauttamalla kosketusnäyttöä ja sulje unitila koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

HUOMAUTUS: jos unohdat asettaa laitteen unitilaan, voit määrittää nukkumaanmeno- ja heräämisajan manuaalisesti Garmin Connect tiililläsi, jotta saat unitilastot.

Bluetooth yhteysominaisuudet

vivosmart laite sisältää useita Bluetooth yhteysominaisuuksia, joita voi käyttää yhteensopivalla mobiililaitteella ja Garmin Connect Mobile sovelluksella.

Ilmoitukset: värisee ja näyttää esimerkiksi tulevien teksti- ja sähköpostiviestien, puheluiden ja kalenterimuistutusten ilmoitukset.

Puhelimen etsiminen: auttaa etsimään kadonneen mobiililaitteen, joka on pariliitetty langattomalla Bluetooth tekniikalla.

Hälytys hylätystä puhelimesta: värisee ja hälyttää, kun pariliitetty mobiililaitte ei ole enää langattoman Bluetooth tekniikan toiminta-alueella.

Musiikin hallinta: pariliitetyn mobiililaitteen musiikkisoittimen hallinta.

Suoritusten lataaminen Garmin Connect tilillesi: voit lähettää suoritustietoja pariliitettyn mobiililaitteeseen. Voit tarkastella tietojasi Garmin Connect Mobile sovelluksessa.

Mobiililaitteen pariliittäminen vivosmart laitteeseen

Voit pariliittää vivosmart laitteen johonkin toiseen mobiililaitteeseen alkumäärityksen jälkeen (*Määrittäminen mobiililaitteessa, sivu 1*).

HUOMAUTUS: vívosmart laitteen voi pariliittää vain yhteen mobiililaitteeseen kerralla.

- 1 Siirry mobiililaitteen selaimessa osoitteeseen www.GarminConnect.com/vivosmart ja lataa Garmin Connect Mobile sovellus.
- 2 Tuo mobiililaitteeseen enintään 3 m (10 jalan) päähän vívosmart laitteesta.
- 3 Avaa valikko koskettamalla vívosmart laitteen kosketusnäyttöä pitkään.
- 4 Valitse **> Pariliitä > OK**.
- 5 Avaa Garmin Connect Mobile sovellus ja seuraa näytön ohjeita.
Saat ohjeet alkumäärityksen yhteydessä, ja ne ovat myös Garmin Connect Mobile sovelluksen ohjeessa.

Ilmoitusten tarkasteleminen

Ennen kuin voit tarkastella ilmoituksia, sinun on pariliitettävä vívosmart laite yhteensopivaan mobiililaitteeseen.

- 1 Valitse **☰**.
- 2 Voit selata ilmoituksia pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
- 3 Valitse ilmoitus.
- 4 Voit selata ilmoituksen sisältöä tarvittaessa valitsemalla **▼**.
- 5 Palaa edelliseen näyttöön valitsemalla **↶**.

HUOMAUTUS: ilmoitus säilyy vívosmart laitteessa, kunnes katsot sen mobiililaitteessa.

Ilmoitusten hallinta

Voit hallita vívosmart laitteessa näkyviä ilmoituksia yhteensopivasta mobiililaitteesta.

Valitse vaihtoehto:

- Jos käytät iOS® laitetta, voit valita laitteessa näkyvät kohteet mobiililaitteen ilmoituskeskuksen asetuksista.
- Jos käytät Android™ laitetta, valitse laitteessa näkyvät kohteet Garmin Connect Mobile sovelluksen sovellusasetuksista.

Kadonneen mobiililaitteen etsiminen

Tällä toiminnolla voit etsiä kadonneen mobiililaitteen, joka on pariliitetty langattomalla Bluetooth tekniikalla ja on toiminta-alueella.

- 1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse **📶**.
vívosmart laite alkaa etsiä pariliitettyä mobiililaitetta. vívosmart laitteen näyttöön ilmestyvät Bluetooth signaalin voimakkuutta osoittavat palkit, ja mobiililaitteesta kuuluu hälytys.
- 3 Voit lopettaa haun valitsemalla **↶**.

Langattoman Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä

- 1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitsemalla **> Poista käytöstä** voit poistaa langattoman Bluetooth tekniikan käytöstä vívosmart laitteesta.
VIHJE: poista langaton Bluetooth tekniikka käytöstä mobiililaitteessa mobiililaitteen käyttöoppaan mukaisesti.

Historia

Laite seuraa päivittäisiä askelia, kulutettuja kaloreita, unitilastoja ja valinnaisen ANT+® anturin tietoja. Voit lähettää historiatietosi Garmin Connect tilillesi. Tiedon tallennus määräytyy sen mukaan, miten käytät laitetta.

Tiedon tallennus	Tila
Enintään 1 kuukausi	Vain aktiivisuuden seuranta.
Enintään 3 viikkoa	Aktiivisuuden seuranta ja laaja kuntoilusuoritusten käyttö. (Esimerkiksi pariliitetyn sykemittarin käyttö 1 tunnin ajan päivässä.)

Kun tietojen tallennustila on täynnä, laite alkaa vapauttaa tilaa poistamalla vanhimpia tiedostoja.

Tietojen lähettäminen mobiililaitteeseen

Pariliitä vívosmart laite ja yhteensopiva mobiililaitteeseen, ennen kuin lähetät tietoja mobiililaitteeseen (*Määrittäminen mobiililaitteessa*, sivu 1).

Laite synkronoituu Garmin Connect Mobile sovelluksen kanssa ajoittain. Voit myös lähettää tietoja mobiililaitteeseesi milloin tahansa.

- 1 Tuo laite enintään 3 m (10 jalan) päähän mobiililaitteesta.
- 2 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 3 Valitse **↕**.
- 4 Voit tarkastella tietoja Garmin Connect Mobile sovelluksessa.

Tietojen lähettäminen tietokoneeseen

Ennen kuin voit lähettää tietoja tietokoneeseen, sinun on ladattava Garmin Express määritysohjelma (*Määrittäminen tietokoneessa*, sivu 1).

- 1 Liitä laite tietokoneeseen USB-kaapelilla.
- 2 Kosketa kosketusnäytön kohtaa **📶**, kunnes näet kuvakkeen **📶**.
Laite siirtyy massamuistitilaan.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.
- 4 Tarkastele tietoja Garmin Connect tililläsi.

Garmin Connect

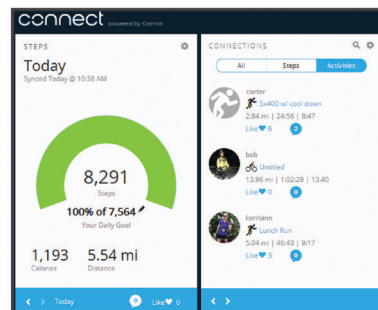
Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect tililläsi. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja pyöräilylenkeistä sekä uinti-, patikointi- ja triathlonharjoituksista. Voit hankkia maksuttoman tilin osoitteessa www.garminconnect.com/start.

Seuraa edistymistäsi: voit seurata päivittäisiä askeliasi, osallistua ystävällismieliseen kisaan yhteyshenkilöidesi kanssa ja pyrkiä tavoitteisiisi.

Suoritusten tallentaminen: kun olet saanut suorituksen valmiiksi ja tallentanut sen laitteeseesi, voit ladata sen Garmin Connect tilillesi ja säilyttää sitä niin kauan kuin haluat.

Tietojen analysoiminen: voit näyttää lisää tietoja suorituksistasi, kuten ajan, matkan, sykkeen, kulutetut kalorit ja mukautettavia raportteja.

HUOMAUTUS: joitakin tietoja varten tarvitaan valinnainen lisävaruste, kuten sykemittari.



Suoritusten jakaminen: voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voit seurata toistenne suorituksia, tai

Julkaista linkkejä suorituksiisi haluamissasi yhteisö sivustoissa.

Asetusten hallinta: voit mukauttaa laitteen asetuksia ja käyttäjäasetuksiasi Garmin Connect tiililläsi.

ANT+ anturit

Laitetta voidaan käyttää langattomien ANT+ anturien kanssa. Lisätietoa yhteensopivuudesta ja lisäanturien ostosta on osoitteessa <http://buy.garmin.com>.

Sykevyön asettaminen paikalleen

HUOMAUTUS: jos sinulla ei ole sykevyötä, voit ohittaa tämän kohdan.

HUOMAUTUS: laite voi aiheuttaa hiertymiä, jos sitä käytetään pitkään. Voit välttää ongelman levittämällä kitkaa vähentävää voiteluainetta tai geeliä moduulin keskikohtaan, joka koskettaa ihoa.

HUOMAUTUS

Älä levitä kitkaa vähentävää voiteluainetta tai geeliä elektrodeihin.

Älä käytä aurinkovoidetta.

Käytä sykevyötä iholla heti rintalastan alapuolella. Sen pitäisi olla niin lähellä ihoa, että se pysyy paikallaan harjoituksen ajan.

1 Pujota yksi hihnan kieleke ① sykevyön aukon ② läpi.

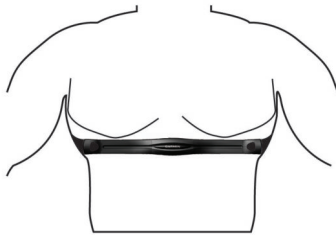


2 Paina kieleke alas.

3 Kostuta moduulin taustapuolen elektrodit ③, jotta sykevyö saa hyvän kontaktin ihoon.



4 Kierrä hihna rintakehäsi ympäri ja kiinnitä sen toinen pää sykevyön toiselle puolelle.



Garmin® logon pitäisi olla oikeinpäin.

5 Tuo laite enintään 3 m (10 jalan) päähän sykevyöstä.

Kun sykevyö on paikallaan, se aktivoituu ja alkaa lähettää tietoja.

ANT+ antureiden pariliitos

Ennen kuin voit pariliittää ANT+ anturit, sinun on otettava käyttöön anturinäytöt vívosmart laitteessa. Lisätietoja laitteen näyttöjen mukauttamisesta on kohdassa [Laitteasetukset](#), sivu 4.

HUOMAUTUS: jos laitteen mukana toimitettiin sykemittari, sykenäyttö on jo käytössä ja sykemittari on pariliitetty.

1 Aseta sykemittari paikalleen tai asenna anturi.

2 Tuo laite enintään 3 m (10 jalan) päähän anturista.

HUOMAUTUS: pysy 10 m (33 jalan) päässä muista ANT+ antureista pariliitoksen muodostamisen aikana.

3 Avaa anturinäyttö pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.

4 Odota, kun laite muodostaa yhteyden ANT+ anturiin.

5 Viimeistele pariliitos tarvittaessa näytön ohjeiden mukaisesti.

Kun anturi on pariliitetty laitteeseen, kuvake näkyy tasaisena ja anturitiedot tulevat näyttöön.

Tietoja sykealueista

Monet urheilijat hyödyntävät sykealueita mitatessaan ja kohentaessaan kardiovaskulaarista kuntoa sekä sydän- ja verisuonielimistönsä terveyttä. Sykealueet ovat vaihteluvälejä, joiden rajakohdiksi on määritetty tietty minuuttikohtaisten sydämenlyöntien määrä. Sykealueet on yleisesti jaoteltu viiteen ja numeroitu 1-5 sykkeen nousun mukaan. Sykealueet lasketaan yleensä prosentteina maksimisykkeestä.

Kuntoilutavoitteet

Kun tiedät omat sykealueesi, voit paremmin mitata ja kohentaa kuntoasi näiden periaatteiden avulla.

- Syke on hyvä harjoituksen vaativuuden mittari.
- Harjoittelu tietyillä sykealueilla voi vahvistaa kardiovaskulaarista kapasiteettia ja kuntoa.
- Kun tiedät sykealueesi, pystyt välttämään liikaharjoittelua ja pienentämään loukkaantumisriskiä.

Jos tiedät maksimisykkeesi, voit tarkistaa kuntotavoitteitasi parhaiten vastaavan sykealueen [Sykealueelaskenta](#), sivu 6-osion taulukosta.

Jos et tiedä maksimisykettäsi, käytä jotakin Internet-laskuria. Maksimisyke voidaan myös mitata joillakin kuntosaleilla. Oletusarvoinen maksimisyke on 220 miinus ikäsi.

VIRB etäkäyttö

VIRB etäkäyttötoiminnolla voit ohjata VIRB toimintakameraa matkan päästä. Osoitteesta www.garmin.com/VIRB voit ostaa VIRB toimintakameran.

VIRB toimintakameran hallinta




Ennen kuin voit käyttää VIRB etäkäyttötoimintoa, sinun on otettava etäkäyttöasetus käyttöön VIRB kamerassa. Lisätietoja on [VIRB sarjan käyttöoppaassa](#). Lisäksi sinun otettava VIRB näyttö käyttöön vívosmart laitteessa ([Laitteasetukset](#), sivu 4).

1 Käynnistä VIRB kamera.

2 Avaa vívosmart laitteessa VIRB näyttö pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.

3 Odota, kunnes laite pariliitetään VIRB kameran kanssa ([ANT+ antureiden pariliitos](#), sivu 4).

4 Valitse vaihtoehto:

- Voit tallentaa videokuvaa valitsemalla . Videolaskuri ilmestyy vívosmart laitteeseen.
- Voit lopettaa videokuvan tallentamisen valitsemalla .
- Voit ottaa valokuvan valitsemalla .

Laitteen mukauttaminen

Laitteasetukset

Voit mukauttaa laitteen asetuksia ja käyttäjäasetuksiasi Garmin Connect tiililläsi.

Valitse laitteen widgetissä Laitteasetukset.

Hälytys: määrittää herätysajan ja -tiheyden laitetta varten.

Näkyvät näytöt: voit mukauttaa laitteen näyttämiä näyttöjä.

HUOMAUTUS: sinun on otettava käyttöön syketiedot, pyörän nopeus tai VIRB etäkäyttönäytöt, jotta voit käyttää laitteen kanssa ANT+ antureita. Sinun on otettava ilmoitusnäyttö käyttöön, jotta voit tarkastella ilmoituksia mobiililaitteesta.

Pyöränrenkaan koko: jos käytät pyörän nopeusanturia, voit määrittää renkaan ympärysmittan millimetreinä.

Oletusnäyttö: määrittää näytön, joka näkyy, kun herätät laitteen.

Näytön automaattinen käynnistys: laite voi käynnistää näytön automaattisesti, kun kierrät rannettasi kehoasi kohti. Voit mukauttaa laitteen käyttämään tätä ominaisuutta aina tai vain ajoitetun suorituksen aikana.

Näytön automaattinen kirkkaus: laite voi maksimoida näytön kirkkauden automaattisesti ajoitetun suorituksen ajaksi, jotta näyttö näkyy paremmin ulkona.

HUOMAUTUS: asetus lyhentää akunkestoa.

Hihnan suunta: voit mukauttaa hihnan soljen suuntaa.

HUOMAUTUS: näytön katselukulma on paras, kun pidät solkea ranteen sisäpuolta kohti.

Näytön suunta: määrittää laitteen näyttämään tietoja vaaka- tai pystysuunnassa.

HUOMAUTUS: ilmoitukset näytetään aina vaakasuunnassa.

Aikamuoto: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.


Kieli: määrittää laitteen näytön kielen.

Yksikkö: määrittää laitteen näyttämään kuljetun matkan kilometreinä tai mailleina.

Mukautettu askeleen pituus: laite voi laskea kuljetun matkan tavallistakin tarkemmin mukautetun askeleen pituutesi avulla.

Syke: voit arvioida enimmäissykkeesi ja määrittää mukautettuja sykealueita.

Hälytysasetukset

Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään ja valitse .

Käytössä: ottaa värinähälytykset käyttöön.

Yksityisyys: ottaa käyttöön värinähälytykset ja näyttää ilmoitukset yksityisessä tilassa.

HUOMAUTUS: yksityisessä tilassa lähettäjän nimi ja ilmoituksen sisältö eivät näy ilmoitushälytyksessä.

Pois: poistaa värinähälytykset käytöstä.

HUOMAUTUS: hälytysasetukset eivät vaikuta Garmin Connect tilin herätyskelloasetuksiin.

Näytön kirkkauden säätäminen

1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.

2 Valitse .

3 Säädä kirkkautta valitsemalla **-** tai **+**.

HUOMAUTUS: näytön kirkkausasetus vaikuttaa akunkestoon.

Laitteen tiedot

vivosmart - tekniset tiedot

Akun/pariston tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akun-/paristonkesto	Enintään 7 päivää
Käyttölämpötila	-10–60 °C (14–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Radiotaajuus/yhteyksikäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyksikäytäntö Langaton Bluetooth Smart tekniikka
Vesitiiviys	5 ATM ¹

Sykevyön tekniset tiedot

Akun tyyppi	Käyttäjän vaihdettavissa oleva CR2032, 3 voltia
Akunkesto	Noin 3 vuotta (1 tunti päivässä)
Käyttölämpötila	-10–50 °C (14–122 °F)

¹ *Laitte kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

Radiotaajuus/yhteyksikäytäntö	2,4 GHz:n langaton ANT+ yhteyksikäytäntö
Vesitiiviys	1 ATM ² HUOMAUTUS: tämä laite ei lähetä syketietoja uinnin aikana.

Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot

VAROITUS

Älä irrota vaihdettavaa akkua terävällä esineellä.

Säilytä akku poissa lasten ulottuvilta.

Älä koskaan laita akkuja suuhun. Jos joku on nieleissut 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.

Sykevyön pariston vaihtaminen

1 Etsi sykevyön takaosassa oleva pyöreä paristokotelon kansi.



2 Avaa kansi kiertämällä sitä kolikon avulla vastapäivään (nuoli osoittaa kohtaa **OPEN**).

3 Irrota kansi ja paristo.

4 Odota 30 sekuntia.

5 Aseta uusi paristo paikalleen pluspuoli ylöspäin.

HUOMAUTUS: älä vahingoita tai hukkaa O-rengastiivistettä.

6 Käännä kansi takaisin kiinni myötäpäivään kolikon avulla (nuoli osoittaa kohtaa **CLOSE**).

Kun olet vaihtanut sykevyön pariston, sinun on ehkä pariliitettävä sykevyö laitteen kanssa uudelleen.

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

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

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

Älä koskaan käytä kosketusnäyttöä kovalla tai terävällä esineellä. Muutoin näyttö voi vahingoittua.

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, kosmetiikalle, alkoholille tai muille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa koteloa.

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

Vältä laitteen vahingoittuminen vahvojen kemikaalien vuoksi

HUOMAUTUS

Älä suihkuta laitteeseen vahvoja kemikaaleja, kuten dietyylitoluamia sisältävää hyönteiskarkotetta. Pienetkin määrät vahvoja kemikaaleja voivat vahingoittaa muoviosia ja heikentää näytön luettavuutta.

Laitteen puhdistaminen

1 Käytä miedolla pesuaineliuksella kostutettua liinaa.

2 Pyyhi laite kuivaksi.

Sykevyön huoltaminen

HUOMAUTUS

Hihnaan kertynyt hiki ja suola voivat heikentää sykevyön kykyä ilmoittaa tiedot tarkasti.

- Huuhtelee hihna aina käytön jälkeen.
- Pese hihna käsin ajoittain käyttäen pientä määrää mieto pesuainetta, kuten astianpesunestettä.
HUOMAUTUS: liian suuri määrä pesuainetta voi vahingoittaa hihnaa.
- Älä laita hihnaa kuivausrumpuun.
- Kun kuivaat hihnaa, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.

Vianmääritys

Laite ei näytä oikeaa kellonaikaa

Laite päivittää ajan ja päiväyksen aina, kun synkronoit laitteen mobiililaitteeseen. Kun vaihdat aikavyöhykettä, synkronoi laite, jotta saat oikean ajan.

Synkronoi laite mobiililaitteeseen (*Tietojen lähettäminen mobiililaitteeseen, sivu 3*).

Aika ja päiväys päivittyvät automaattisesti.

Ajan asettaminen manuaalisesti

- 1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse ☹ > **Manuaalinen**.
- 3 Säädä kellonaikaa ja päiväystä valitsemalla **–** tai **+**.
- 4 Vahvista kukin asetus valitsemalla ✓.

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkistaa ohjelmistoversion ja jäljellä olevan akun virran. Kun akun virta on vähissä, 🔋 näkyy laitteen aika- ja päiväysnäytössä.

- 1 Avaa valikko koskettamalla kosketusnäyttöä pitkään.
- 2 Valitse ⓘ.

Akun käyttöiän maksimoiminen

Akun käyttöikä voi pidentää monella tavalla.

- Vähennä näytön kirkkautta (*Näytön kirkkauden säätäminen, sivu 5*).
- Poista käytöstä langaton Bluetooth tekniikka, kun et käytä yhteysominaisuuksia (*Langattoman Bluetooth tekniikan poistaminen käytöstä, sivu 3*).
- Poista värinäähälytykset käytöstä (*Hälytysasetukset, sivu 5*).

Ohjelmistopäivitys

Laite lataa saatavilla olevat ohjelmistopäivitykset automaattisesti normaalin käytön yhteydessä. Kun synkronoit laitteen Garmin Expressin kanssa, päivitys otetaan käyttöön heti (*Tietojen lähettäminen tietokoneeseen, sivu 3*). Kun synkronoit laitteen Garmin Connect Mobile sovelluksen kanssa, päivitys otetaan käyttöön seuraavan kerran, kun lataat laitteen (*Tietojen lähettäminen mobiililaitteeseen, sivu 3*).

Liite

Sykealueelaskenta

Alue	% maksimisyykkeestä	Rasituksen tuntu	Edut
1	50-60 %	Rauhallinen tahti, rytmikäs hengitys	Aloittelijataso aerobicinen harjoittelu, vähentää stressiä
2	60-70 %	Miellyttävä tahti, hiukan syvempää hengitystä, keskusteleminen mahdollista	Perustason kardiovaskulaarinen harjoitus, hyvä palautustahti
3	70-80 %	Kohtuullinen tahti, keskusteleminen hiukan hankalampaa	Parantaa aerobicista kapasiteettia, optimaalinen kardiovaskulaarinen harjoitus
4	80-90 %	Nopea tahti ja hiukan epämukava tuntemus, voimakas hengitys	Nostaa anaerobista kapasiteettia ja kynnystä, parantaa nopeutta
5	90-100 %	Kilpailutahti, ei ylläpidettävissä pitkään, hengitys työlästä	Lisää anaerobista ja lihasten kestävyyttä, lisää voimaa

Renkaan koko ja ympärysmitta

Renkaan koko on merkitty renkaan molemmille puolille. Luettelo ei ole kattava. Voit käyttää myös Internetissä olevia laskimia.

Renkaan koko	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145

Renkaan koko	L (mm)
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

Rajoitettu takuu

Myönnämme tämän Garmin tuotteen materiaaleille ja työlle yhden vuoden virheettömyystakuun ostopäivästä alkaen. Tämän jakson aikana Garmin valintansa mukaan joko korjaa tai vaihtaa osat, jotka vioittuvat normaalissa käytössä. Nämä korjaukset ja vaihdot ovat asiakkaalle maksuttomia osien ja työn osalta. Asiakas on vastuussa kuljetuskuluista. Tämä takuu ei koske (i) kosmeettisia vaurioita, kuten naarmut, kolhut ja lommot, (ii) kuluvia osia, kuten akut, ellei vaurio ole aiheutunut materiaali- tai valmistusviasta, (iii) vahinkoja, jotka aiheutuvat onnettomuudesta, väärinkäytöstä, virheellisestä käytöstä tai veden, tulvan, tulen tai muun luonnonilmiön aiheuttamista vaurioista, (iv) vaurioita, jotka aiheutuvat muun kuin valtuutetun Garmin huoltohenkilön tekemistä huoltotoimenpiteistä, (v) ilman yhtiön Garmin kirjallista lupaa muokattuun tai muutettuun tuotteeseen aiheutuneita vaurioita tai (vi) muilla kuin yhtiön Garmin toimittamalla virta- ja/tai datakaapeleilla liitetyn laitteen vaurioita. Lisäksi Garmin pidättää oikeuden hylätä takuuvaatimukset sellaisten tuotteiden tai palveluiden kohdalla,

jotka on hankittu ja/tai joita on käytetty minkä tahansa valtion lakien vastaisesti.

Navigointituotteemme on tarkoitettu käytettäväksi vain matkustamisen apuna eikä niitä tule käyttää mihinkään sellaiseen tarkoitukseen, joka edellyttää tarkkaa suunnan, etäisyyden, sijainnin tai topografian mittausta. Garmin ei takaa karttatietojen tarkkuutta tai kattavuutta.

Korjauksilla on 90 päivän takuu. Jos laitteen alkuperäinen takuu on vielä voimassa, uusi takuu kestää 90 päivää tai alkuperäisen yhden vuoden takuun loppuun sen mukaan, kumpaan on enemmän aikaa.

TÄSSÄ ESITETYT TAKUUT JA HYVITYKSET OVAT POISSULKEVIA JA NE KORVAAVAT KAIKKI MUUT NIMENOMAISET, OLETETUT JA LAKISÄÄTEISET TAKUUT, ESIMERKIKSI TAKUUN, JOKA AIHEUTUU VASTUUSTA TUOTTEEN MYYNTIKELPOISUUDESTA TAI SOPIVUUDESTA TIETTYYN TARKOITUKSEEN. TÄMÄ TAKUU ANTAA KÄYTTÄJÄLLE TIETTYJÄ LAIN MUKAISIA OIKEUKSIA, JOTKA VAIHTELEVAT OSAVALTIOITTAIN JA MAITTAIN.

Garmin EI OLE MISSÄÄN TILANTEESSA VASTUUSSA VÄLILLISISTÄ, ERITYISISTÄ, EPÄSUORISTA TAI SEURANNAISISTA VAHINGOISTA, RIIPPUMATTA SIITÄ, JOHTUVATKO NE TUOTTEEN VÄÄRINKÄYTÖSTÄ, VIRHEELLISESTÄ KÄYTÖSTÄ, TAITAMATTOMASTA KÄYTÖSTÄ VAI TUOTTEEN PUUTTEISTA. JOTKIN VALTIOT EIVÄT SALLI VÄLILLISTEN TAI SEURANNAISTEN VAHINKOJEN POIS RAJAAMISTA TAI RAJOITTAMISTA, JOTEN YLLÄ OLEVAT RAJOITUKSET EIVÄT EHKÄ KOSKE KAIKKIA KÄYTTÄJIÄ.

Garmin pidättää yksinomaisen oikeuden korjata tai vaihtaa laitteen tai ohjelmiston (uuteen tai huollettuun korvaavaan tuotteeseen) tai palauttaa ostohinnan kokonaisuudessaan yksinomaisen harkintansa mukaisesti. **TÄMÄ HYVITYS ON AINOA KÄYTTÄJÄN SAAMA HYVITYS TAKUURIKKOMUKSESTA.**

Saat takuuhuoltoa ottamalla yhteyden paikalliseen yhtiön Garmin valtuutettuun myyjään tai pyytämällä lähetysohjeet ja RMA-seurant numeron yhtiön Garmin puhelintuesta. Pakkaa laite ja alkuperäisen ostokuitin kopio huolellisesti. Kuitti tarvitaan ostotodistukseksi takuukorjauksia varten. Kirjoita seurantanumero selkeästi paketin ulkopintaan. Lähetä laite raitikulut maksettuina mihin tahansa yhtiön Garmin takuuhuoltokeskukseen.

Verkkohuutokauppaostokset: verkkohuutokaupoista ostetut tuotteet eivät ole ostohyvitysten tai muiden yhtiön Garmin takuiden erikoistarjousten piirissä. Verkkohuutokauppojen vahvistukset eivät käy takuukuitista. Takuupalvelun saamisen ehtona on vähittäismyyjältä saatu alkuperäinen ostokuitti tai sen kopio. Garmin ei korvaa verkkohuutokaupasta hankituista pakkauksista puuttuvia osia.

Kansainväliset ostot: Yhdysvaltain ulkopuolella kansainvälisiltä jälleenmyyjiltä ostettuja järjestelmiä varten voi maan mukaan olla erillinen takuu. Mahdollisen takuun myöntää paikallinen maakohtainen jakelija, joka tarjoaa paikallista huoltoa laitteelle. Jakelijan takuut ovat voimassa ainoastaan tarkoitettulla jakelualueella. Yhdysvalloissa tai Kanadassa ostetut laitteet on palautettava yhtiön Garmin huoltokeskukseen Isossa-Britanniassa, Yhdysvalloissa, Kanadassa tai Taiwanissa.

© 2014 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Garmin®, Garmin logo, ANT+® ja vivosmart® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Garmin Connect™, Garmin Express™ ja VIRB™ 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. Mac® on Apple Inc:n rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa.

Windows® on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

Tällä tuotteella on ANT+® sertifiointi. Yhteensopivien tuotteiden ja sovellusten luettelo on osoitteessa www.thisisant.com/directory.