

GARMIN**vívofit® jr.****Hoiatus:** enne treeningprogrammi alustamist või muutmist pea nõu oma arstiga.**Seadme kasutamine**

- Hoi a all ①, et sirvida läbi seadme funktsioonide ja menüü valikute.
- Hoi a klahvi all 1 sekund, et vaadata menüüd.
- Hoi a klahvi all 1 sekund, et valida menüü valikute seast.
- Hoi a klahvi vähem kui 1 sekund, et sisse lülitada taustavalgus. Taustavalgus kustub automaatselt.

Liikumistulp

Pikalt ühe koha peal istumine võib käivitada soovimatu efekti. Move Bar tuletab sulle meelde, et aeg on liikuma hakata. Pärast ühte tundi paigalolekut ilmub liikumistulp ①. Lisalõigud ② ilmuvad pärast igat inaktiivselt oldud 15 minutit.



Mine lühikesele jalutuskäigule, et liikumise teavitus peatada.

Unemonitor

Unerežiimis jälgib seade su und. Saad määrata normaalsed unetunnid vívofit jr. rakenduse sätetes. Vaata oma uneandmeid vívofit jr. rakendusest.

Tegevuse eemärk

Lapse tervise parandamiseks soovivad organisatsioonid nagu USA Haiguste Kontrolli ja Tõrje Keskus päevas vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust. Sinna hulka kuulub mõõduka tempoga tegevus, nagu nt reibas kõndimine või tempokam tegevus, nagu jooksmine.

Seade innustab lapsi olema aktiivsem, kuvades nende arengu päevase 60-minutilise eesmärgi suunas.

Ülesannete areng

Saad kasutada vívofit jr. rakendust, et luua ja määrata koduseid ülesandeid, lisaks uuendada oma lapse ülesannete arengut. Kui su vívofit jr. seade on ühendatud nutitelefoni, kuvab seade lõpetatud ülesannete arvu ① ja määratud ülesanded ② päeva kohta.

**Digitaalsed müntid**

Kasuta vívofit jr. rakendust, et tasustada last lõpetatud ülesannete eest. Kui su vívofit jr. seade on ühendatud nutitelefoni, kuvab seade uuendatud müntide arvu ①.



Münt saab vívofit jr. rakenduses vahetada auhindade vastu. Kasuta rakendust, et luua kohandatud auhindu ja määrata vajalik müntide arv, et auhind kätte saada. Kui vahetad rakenduses münte auhindade vastu ja ühendasid seadme nutitelefoni, kuvab seade müntide uuendatud koguarvu.

Nutitelefoniiga paaristamine

Enne vívofit jr. seadme paaristamist nutitelefoniiga peab vähemalt ühel vanemal olema Garmin Connect™ konto. Sinu seade peab olema paaristatud otse vívofit jr. rakenduse vahendusel ja mitte nutitelefoni Bluetoothi® sätete kaudu.

1. Nutitelefoni rakendusepoest installi ja ava vívofit jr. rakendus.
2. Logi sisse oma Garmin Connect kasutajanime ja parooliga.
3. Järgi rakenduses olevaid juhiseid, et koostada oma perekond ja lisada iga laps.
4. Oma vívofit jr. seadmes vajuta klahvi, kuni ilmub . Seade siseneb paarisrežiimi.
5. Järgi rakenduses olevaid juhiseid, et lõpetada paigaldamine.

Märkus: saad paarisada kuni kolm mobiilseadet, nagu nt tahvelarvuti või teise vanema nutitelefoni.

vívofit jr. rakendus

Tasuta vívofit jr. rakendus võimaldab sul jälgida lapse igapäevast aktiivsust ja ülesannete arengut.

Tegevuse jälgimine: võimaldab jälgida lapse igapäevaseid samme ja aktiivseid minüteid.

Ülesande areng: võimaldab luua ja hallata ülesandeid, tasustada lõpetatud ülesannete eest müntidega ja vahetada müntid kohandatud auhindade vastu.

Seikluste rada: võimaldab sul jälgida lapse arengut iga päev, mil nad saavutavad 60-minutilise liikumise eesmärgi, tuues välja uusi loomi ja naljakaid fakte.

Perekonna väljakutsed: võimaldab jälgida kogu pere samme, kui paarisad ühilduva Garmin® aktiivsusmonitori iga vanema kontoga.

Seaded: võimaldab kohandada seadet ja kasutajasätteid, sh märguande toone, ikooni, profiilipilti ja muud.

Garmin Connect

Vähemalt ühel vanemal peab olema Garmin Connect konto vívofit jr. rakenduse kasutamiseks. Tasuta konto saab teha siin www.garminconnect.com/start. Sinu Garmin Connect konto võimaldab sul jälgida, analüüsida ja jagada oma treeninguid ning julgustada teisi. Jäädvusta oma aktiivse elustiili sündmused ja osale perekondlikes väljakutes, ühendades aktiivsusmonitori Garmin Connect kontoga.

Kuidas paarisada lisaseadet vívofit jr. rakendusega?

Kui sa juba paarisasid oma seadme vívofit jr. rakendusega, saad lisada uue seadme rakenduste menüüs. Kokku on sul võimalik paarisada kaheksa seadet.

1. Ava vívofit jr. rakendus.
2. Vali .
3. Järgi ekraanil olevaid juhiseid.

Mitme mobiilseadmega paaristamine

Pärast esmast paigaldust saad oma seadme paarisada kuni kahe mobiilseadmega, nagu nt tahvelarvuti või teise vanema nutitelefoni.

1. Nutitelefoni või tahvelarvuti rakendusepoest installi ja ava vívofit jr. rakendus.
2. Logi sisse oma Garmin Connect kasutajanime ja parooliga.
3. Järgi rakenduses olevaid juhiseid, et liituda olemasoleva perega.
4. Too mobiilseade 3 m kaugusele vívofit jr. seadmest.

Märkus: ole paarisamise ajal 10 m kaugusel teistest mobiilseadmetest.

5. Vajadusel lülita Bluetoothi ühendus välja eelnevalt paarisatud mobiilseadmes.
6. vívofit jr. seadmes hoi a klahvi all menüü vaatamiseks.
7. Hoi a all , et aktiveerida paarisrežiim.
8. Järgi juhiseid, et lõpetada paarisamine.
9. Vajadusel korda 1.-8. samme iga lisanduva mobiilseadme jaoks.

Ikoonid

Ikoonid tähistavad seadme funktsioone. Vajuta klahvi, et sirvida funktsioone.

	Hetkekaeg. Seade uuendab kellaega ja kuupäeva, kui sünkroniseerid andmed nutitelefoni.
	Päevas tehtud sammude koguarv.
	Aktiivsete minutite koguarv päevas ja areng 60-minutilise aktiivsuse eesmärgi suunas.
	Lõpetatud ja määratud ülesannete arv päevas.
	Teenitud müntide koguarv.

Menüü valikud

Menüü vaatamiseks hoi a klahvi all, valikute sirvimiseks vajuta klahvi.

	Paarisab sinu seadme ja saadab andmed Bluetoothi ühendusega nutitelefoni.
	Kuvab ülesande aja valikud.
	Käivitab stopperi.
	Kuvab seadme info.
	Naaseb eelnevale kuvale.

Ülesande taimer kasutamine







Saad kasutada seadet, et käivitada taimer.

1. Hoi a klahvi all menüü vaatamiseks.
2. Hoi a .
3. Vajuta klahvi, et sirvida läbi ülesande taimer valikute.
4. Hoi a klahvi all, et valida ja käivitada taimer. Seade piiksub ja taimer alustab loendamist ja seade saadab teavituse lähimasse paarisatud nutitelefoni. Kui alles on jäänud 3 sekundit, piiksub seade, kuni aeg on ületatud.

Nipp: taimer peatamiseks hoi a klahvi all.

Ülesande taimer valikud

Sinu seadmes on eellaetud ülesande taimerid, mida saab kasutada levinumate tegevuste tarbeks. Näiteks saad kasutada kahe minuti taimerit hammaste pesemiseks või mis tahes muu tegevuse jaoks, mis kestab kaks minutit. Iga ülesanne on eelseadistatud kindlate minutitega.

Ikoon	Kestvus	Näidistegevus
	2 min	Hammaste pesemine
	5 min	Mänguasjade jagamine
	10 min	Söömise lõpetamine
	15 min	Lugemine
	20 min	Õppetund või praktika
	30 min	Ekraaniaeg

Stopperi kasutamine

1. Hoi a klahvi all menüü vaatamiseks.
2. Hoi a .
3. Vajuta ► taimer käivitamiseks.
4. Vajuta ■ taimer peatamiseks.
5. Vajadusel vajuta ⌂ taimer nullimiseks.
6. Hoi a klahvi all, et taimerist väljuda.

Kasutaja vahetatavad patareid

Hoiatus: ära kasuta patareide eemaldamiseks teravaid esemeid!

Hoiatus: hoi a patarei lastele kättesaamatus kohas!

Hoiatus: ära kunagi pane patareisid suhu! Kui keegi patarei kogemata alla neelab, võta kohe ühendust arstiga või kohaliku mürgistuskeskusega.

Hoiatus: vahetatavad nõõppatareid võivad sisaldada perkloraahti. Eriline käsitlemine võib olla vajalik.

Hoiatus: võta ühendust kohaliku jäätmekäitlusega, et patareisid õigesti käidelda.

Patarei vahetamine

Seade töötab ühe CR1632 patareiga.

1. Eemalda seade rihma seest.



2. Kasuta väikest Phillipsi kruvikeerajat, et eemaldada seadme tagant neli kruvi.
3. Eemalda tagakaas ja patarei.



Seadme hooldus

Ära puhasta seadet teravate esemetega.

Välgi keemiliste puhastusainete ja lahustite kasutamist, kuna need võivad plastosi kahjustada.

Loputa seadet puhta veega pärast kokkupuudet kloori, soolase vee, päikesekreemi, kosmeetika, alkoholi või mõne muu karmitoimelise kemikaaliga.

Pikaajaline kokkupuude nende ainetega võib kahjustada seadme korpust.

Kasuta seadet heaperemehelikult, et vältida seadme eluea lühenemist.

Ära hoi a seadet pikka aega äärmuslike temperatuuridega kohas – see võib põhjustada jäädavaid kahjustusi.

Ära aseta seadet kõrge temperatuuriga keskkonda, nagu riidekuivatisse.

Ära vajuta klahvi vee all.

Ajalugu

Seade salvestab su igapäevaseid tegevusi ja unestatistikat. Ajalugu saab saata vívofit jr. rakendusse. Seade hoiustab treeningandmeid kuni 4 nädala kohta. Kui maht on täis, kustutab seade vanimad failid, et teha ruumi uutele.

Manuaalselt andmete saatmine nutitelefoni

Sinu seade saadab regulaarselt andmeid automaatselt lähimasse Bluetoothiga paarisatud seadmesse. Andmeid saad alati saata ka manuaalselt. See võimaldab sul vaadata tegevusi, ülesandeid ja digitaalseid münte vívofit jr. rakendusest.

1. Too seade nutitelefoni lähedusse.
2. Ava vívofit jr. rakendus.
3. vívofit jr. seadmes hoi a klahvi all menüü vaatamiseks.
4. Hoi a . ilmub ja punane liikumistulp hakkab liikuma, kui seade saadab andmeid.
5. Nutitelefonis libista alla, et rakendust värskendada.

vívofit jr. rakenduse sätted

Kohanda seadme, kasutaja ja rakenduse seadeid vívofit jr. rakenduses.

vívofit jr. rakenduses vali .

Lapsed ja seadme sätted: võimaldab lisada lapsi, paarisada teisi seadmeid ja kohandada seadme sätteid. Näiteks saad sisse/välja lülitada märguandetoonid, muuta sammu ikooni ja kohandada lapse ekraaninime.

Perekonna sätted: võimaldab kohandada perekonna sätteid. Näiteks saad lisada perekonnanime, kutsuda lisaks vanemaid või hooldajaid ja määrata administraatori õiguseid.

Rakenduse sätted: võimaldab kohandada rakenduse sätteid. Näiteks saad taastada parooli ja määrata teavituste eelistusi.

Seadme taaskäivitamine

Kui seade ei vasta, peaksid selle taaskäivitama. Toiming ei kustuta sinu andmeid.

Märkus: seadme taaskäivitamine taaskäivitab ka liikumistulba.

1. Hoi a seadme klahvi 10 sekundit, kuni ekraan lülitub välja.
2. Vabasta seadme klahv. Seade taaskäivitub ja ekraan lülitub sisse.

Kas mu nutitelefoni ühildub mu seadmetega?

vívofit jr. seade ühildub Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogiaga kasutatavate nutitelefonidega. Mine www.garmin.com/ble ühilduvusinfo leidmiseks.

4. Sisesta uus patarei negatiivse (-) poolega esikaane sisemuse poole.
5. Veendu, et tihend on terve ja et see sobitub tagakorpusesse.
6. Aseta tagakorpust ja kruvid tagasi kohale.
7. Pingulda neli kruvi ühtlaselt ja kindlalt.
8. Aseta seade painduvasse silikoonrihma, venitades seadme ümber olevat materjali. Seadmel olev nool peab olema kohakuti rihma sees oleva noolega.



Rihmavahetus

Rihm on loodud sobituma enamikele lastele vanuses 4 kuni 9. Kui rihm on liiga väike, võta ühendust Garmin klienditoega, et hankida infot valikuliste aksessuaaride ja vahetatavate osade kohta. Eemaldatav seade ühildub vívofit 3 rihmadega.

Rihma vahetamine

Mine www.garmin.com/waterrating või võta ühendust oma Garmin edasimüüjaga.

1. Võta seade rihma seest välja.
2. Aseta seade painduvasse silikoonrihma, venitades seadme ümber olevat materjali. Seadmel olev nool peab olema kohakuti rihma sees oleva noolega.

Tehnilised andmed

Patarei tüüp	Kasutaja vahetatav CR1632 patarei
Patarei kestvus	Kuni 1 aasta
Veekindlus	5 ATM*
Raadiosagedus/protokoll	Bluetooth Smart juhtmevaba tehnoloogia
Töötemp. vahemik	-10°C kuni 60°C

* Seade talub survet, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt

www.garmin.com/waterrating.

Seadme info vaatamine

Vaata seadme infot ja tarkvaraversiooni.

1. Hoi a klahvi all menüü vaatamiseks.
2. Hoi a all .