

**Uzmanību:** pirms jebkādas treniņu programmas uzsākšanas vai pielāgošanas, vienmēr konsultējieties ar savu ārstu vai terapeitu!

**Lietošanas uzsākšana**

Lai iegūtu visvairāk no sava aktivitātes uzraudzītāja, jums tas būtu jāsapāro ar savu viedtālruni vai datoru un jāpabeidz iestatīšanas process mūsu bezmaksas Garmin Connect™ vietnes kontā.

**Piezīme:** līdz brīdim, kad veicat ierīces sapārošanu un iestatījumu procesa pabeigšanu, ierīcei ir ierobežota funkcionalitāte.

Izvēlieties iespēju:

- sapārojiet ierīci ar savu viedtālruni;
- sapārojiet ierīci ar savu datoru.

**Lietošana ikdienā**

Padariet savu vivofit 3 ierīci par sava aktīvā dzīvesveida daļu, valkājot to visas dienas laikā un bieži sinhronizējot savus datus ar savu Garmin Connect kontu. Sinhronizēšana ļauj jums analizēt soļu un miega datus, aplūkot kopsavilkumus un iegūt ieskatu par savu aktivitāti. Jūs varat izmantot savu Garmin Connect kontu, lai piedalītos izaicinājumos un sacenstos ar saviem draugiem. Jūs varat arī pielāgot savas ierīces iestatījumus, ieskaitot ciparnīcu, redzamās lapas ekrānā, automatiskas sinhronizācijas biežumu u.c.

**Pārošana ar jūsu datoru**

Jūs varat izmantot atsevišķi iegādājamo USB ANT Stick™ spraudni, lai sapārotu ierīci ar savu datoru. Apmeklējiet [www.garmin.lv](http://www.garmin.lv) vai sazinieties ar savu Garmin® izplatītāju, lai iegūtu plašāku informāciju par papildus aksesuāriem un rezerves daļām.

1. Dodieties uz [www.garminconnect.com/vivofit3](http://www.garminconnect.com/vivofit3);
2. Izvēlieties **Computer Setup** un sekojiet norādījumiem ekrānā, lai lejupielādētu un instalētu Garmin Express™ lietotni;
3. Iespraudiet bezvadu USB ANT Stick spraudni USB portā;
4. Nospiediet ierīces pogu ①, lai ieslēgtu ierīci. Kad jūs ieslēdzat ierīci pirmo reizi, tā ir pārošanas režīmā;



5. Ja nepieciešams, nospiediet ierīces pogu, līdz uzrādās Wi-Fi ikona;
6. Sekojiet norādījumiem savā datorā, lai pievienotu savu ierīci savam Garmin Connect kontam un pabeigtu iestatīšanas procesu.

**Jūsu datu sinhronizēšana ar jūsu datoru**

Jums būtu regulāri jāsinhronizē savi dati, lai jūs varētu sekot līdzi savam progresam Garmin Connect vietnē.

1. Novietojiet savu ierīci netālu no sava datora;
2. Pieturiet ierīces pogu, līdz uzrādās SYNC ikona;
3. Uzgaidiet, līdz sinhronizējas jūsu dati;
4. Aplūkojiet Garmin Connect vietnē savus pašreizējos datus.

**Kustību josla**

Ilgstoša sēdēšana mazkustībā var izraisīt nevēlamas izmaiņas metaboliskajā stāvoklī. Kustību josla atgādina jums izkustēties. Pēc vienas stundas mazkustībā uzrādās kustību josla ①. Papildus segmenti ② parādās pēc katrām aptuveni 15 minūtēm mazkustībā.



Kustību joslu varat atiestatīt veicot neilgas pastaigas.

**Automātisks mērķis**

Jūsu ierīce automātiski izveido mērķi ikdienas soļu skaitam, balstoties uz jūsu iepriekšējiem aktivitātes līmeņiem. Jums kustoties dienas garumā, ierīce atskaita palikušo soļu daudzumu no uzstādītā dienas mērķa. Kad jūs sasniedzat dienas mērķi, ierīce ataino GO simbolu un uzsāk uzskaītīt soļu skaitu, kas pārsniedz dienas mērķi. Ja izvēlaties neizmantot automatiskā mērķa funkciju, jūs varat iestatīt pielāgotu mērķi soļiem savā Garmin Connect kontā.

**Intensitātes minūtes**

Lai uzlabotu jūsu veselību, tādas organizācijas kā U.S. Centers for Disease Control and Prevention, the American Heart Association® un the World Health Organization iesaka pavadīt vismaz 150 minūtes nedēļā vidējās intensitātes aktivitātēs, piemēram, raitās pastaigās. Ierīce uzrauga jūsu aktivitātes intensitāti un seko jūsu intensitātes minūtēm. Jūs varat censties sasniegt savu iknedēļas intensitātes minūšu mērķi, veicot raitas pastaigas vismaz 10 minūtes pēc kārtas.

**Pārošana ar jūsu viedtālruni**

Jūsu vivofit 3 ierīcei ir jābūt piepārotai tieši Garmin Connect Mobile mobilajā lietotnē, nevis jūsu viedtālruna Bluetooth® iestatījumos.

1. No jūsu viedtālruna lietotņu veikala lejupielādējiet, instalējiet un atveriet Garmin Connect Mobile lietotni. Jūs varat apmeklēt [www.garminconnect.com/vivofit3](http://www.garminconnect.com/vivofit3), lai iegūtu papildus informāciju par sapārošanu un iestatījumiem;
2. Sekojiet norādēm ekrānā, lai izveidotu kontu, izmantojot e-pasta adresi, pievienotu ierīci savam kontam un ievadītu sava profila datus. Jūsu lietotāja profils tiek izmantots, lai iestatītu jūsu sākuma soļu skaita mērķi, noteiktu sadedzinātās kalorijas un uzlabotu aktivitātes uzraudzīšanas precizitāti;
3. Nospiediet ierīces pogu ①, lai ieslēgtu ierīci. Kad jūs ieslēdzat ierīci pirmo reizi, tā ir pārošanas režīmā;



4. Ja nepieciešams, nospiediet ierīces pogu, līdz uzrādās Wi-Fi ikona;
5. Sekojiet norādījumiem lietotnē, lai pabeigtu iestatīšanas procesu. Iestatīšana ir pabeigta, kad ierīces ekrānā uzrādās pašreizējais laiks un datums. Kad iestatīšana ir pabeigta, jums būtu jāveic manuāla sinhronizācija ar savu ierīci.

**Jūsu datu sinhronizēšana ar jūsu viedtālruni**

Jums būtu regulāri jāsinhronizē savi dati, lai jūs varētu sekot līdzi savam progresam Garmin Connect Mobile lietotnē. Jūsu ierīce arī automātiski, laiku pa laikam, sinhronizē datus ar Garmin Connect Mobile lietotni.

1. Novietojiet savu ierīci sava viedtālruna tuvumā;
  2. Atveriet Garmin Connect Mobile lietotni;
- Ieteikums:** lietotne var būt atvērta un darboties fonā.
3. Pieturiet ierīces pogu, līdz uzrādās SYNC ikona;



4. Uzgaidiet, līdz sinhronizējas jūsu dati;
5. Aplūkojiet Garmin Connect Mobile lietotnē savus pašreizējos datus.

**Ikonas**

Ikonas uzrādās ekrāna apakšpusē. Katra no tām norāda uz citu funkciju. Jūs varat nospiegt ierīces pogu, lai pārlapotu atšķirīgas funkcijas.

	Pašreizējais datums. Ierīce atjaunina laika un datuma informāciju, kad sinhronizējat savu ierīci ar viedtālruni vai datoru.
	Kopējais dienas laikā veikto soļu skaits.
	Skaitlis ataino atlikušo soļu skaitu, kas jāveic, lai sasniegtu dienā noieto soļu piedāvā jaunu mērķi katras dienas sākumā.
	Pašreizējā dienā noietais attālums kilometros vai jūdžēs.
	Pašreizējā dienā kopējais sadedzināto kaloriju skaits, ieskaitot aktīvās un atpūtas kalorijas.
	Jūsu iknedēļas intensitātes minūšu apkopojums.
	Jūsu pašreizējais pulss un pulsa zona. Jūsu ierīcei ir jābūt sapārotai ar atsevišķi iegādātu pulsometru, lai šie dati atainotos.

**Izvēlnes iespējas**


	START	Uzsāk aktivitāti uz laiku.
	STOP	Apstādina aktivitāti uz laiku.
	SYNC	Sinhronizē datus ar jūsu Garmin Connect kontu.
	PAIR	Sapāro jūsu ierīci, izmantojot Bluetooth bezvadu tehnoloģiju.
	ABOUT	Ataino ierīces un regulatīvo informāciju.

**Miega uzraudzīšana**


Ierīce uzrauga jūsu kustības, kamēr guļat. Miega statistika iekļauj sevī kopējās miega stundas, miega līmeņu un kustības miegā. Savas ierastās miega stundas jūs varat iestatīt lietotāja iestatījumos savā Garmin Connect kontā. Sava miega statistiku varat aplūkot savā Garmin Connect kontā.

### Fitnesa aktivitātes ierakstīšana

Jūs varat ierakstīt fitnesa aktivitāti uz laiku, piemēram – pastaigu vai skrējieni, kas var tikt nosūtīta uz jūsu Garmin Connect kontu.

1. Pieturiet ierīces pogu līdz uzrādās . Ieslēdzas taimeris;
2. Uzsāciet savu aktivitāti;

**Ieteikums:** jūs varat nospiegt ierīces pogu, lai pārvietotos starp savas aktivitātes datiem, kamēr taimeris ir ieslēgts.

3. Kad esat pabeidzis savu aktivitāti, pieturiet ierīces pogu līdz uzrādās . Tiek atainots kopsavilkums. Ierīce uzrāda kopējo aktivitātē pavadīto laiku un noceļoto distanci/attālumu;

4. Nospiediet ierīces pogu, lai pārtrauktu kopsavilkuma atainošanu un atgrieztos ierīces pamatlappē. Jūs varat sinhronizēt savu ierīci, lai aplūkotu savu aktivitāti augstākā detalizācijā savā Garmin Connect kontā.

### Vēsture


Jūsu ierīce piefiksē jūsu ikdienas soļus un miega statistiku, tāpat arī jūsu fitnesa aktivitātes uz laiku un papildus ANT+® pulsometra datus. Šī vēsture var tikt nosūtīta uz jūsu Garmin Connect kontu. Jūsu ierīce uzglabā jūsu aktivitātes datus līdz 4 nedēļām.

**Piezīme:** kad izmantojat pulsometru, jūsu ierīces atmiņas ietilpība samazinās. Kad ierīces atmiņa ir piepildījies, ierīce dzēš vecākos datus sevī, lai atbrīvotu vietu jaunākiem datiem.

### Atsevišķi iegādājama ANT+ pulsometra piepārošana

Pirms jūs varat piepārot ierīci pulsometru, jums ir jāieslēdz pulsa datu lapa savā vivifit 3 ierīcē. Sapārošana ir ANT+ bezvadu sensoru, piemēram – pulsometra, pievienošana savam saderīgajam Garmin produktam. Kad esat piepārojis to pirmo reizi, jūsu Garmin produkts automātiski atpazīs jūsu pulsometru katru reizi, kad tas būs aktivizēts.

**Piezīme:** pulsometra izmantošana samazina ierīces baterijas darbības laiku.

1. Uzvelciat pulsometru;
2. Novietojiet ierīci 3 metru diapazonā no sensora;
3. **Piezīme:** kad veicat sapārošanu, atvirzieties 10 m no citiem ANT+ sensoriem.
3. Nospiediet ierīces pogu, lai pārvietotos uz pulsa datu lapu ekrānā.  ikona, ekrāna augšpusē, iemirgojas;
4. Uzgaidiet, kamēr ierīce savienojas ar jūsu pulsometru. Kad sensors ir piepārots, ierīcē uzrādās jūsu pulss un pulsa zona.

### Lietotāja nomaināmās baterijas

**Uzmanību:** neizmantojiet asu priekšmetu, lai izņemtu baterijas!

**Uzmanību:** neuzglabājiet baterijas, kur tām var piekļūt bērni!

**Uzmanību:** nekad nelieciet baterijas mutē! Ja esat norijis bateriju, sazinieties ar savu ārstu vai vietējo medicīnas dežūrdienestu!

**Uzmanību:** nomaināmās baterijas var saturēt perhlorātu. Uzturējiet baterijas tām paredzētajās tvertnēs!

### Baterijas nomaiņa

Ierīcē tiek izmantota viena CR1632 baterija.

1. Izņemiet ierīci no siksnīgas;



2. Izmantojiet nelielu Phillips skrūvgriezi (vai analogu krustiņ-skrūvgriezi), lai izskrūvētu no ierīces aizmugures četras skrūves;
3. Noņemiet aizvērtni un izņemiet bateriju;



### Ierīces uzturēšana kārtībā

Neizmantojiet asu priekšmetu, lai tīrītu ierīci!

Izvaiieties no ķīmiskās tīrīšanas līdzekļiem, šķīdinātājiem un insektu atbaidīšanas līdzekļiem, kas var bojāt ierīces plastmasas daļas!

Rūpīgi noskalojiet ierīci tīrā ūdenī pēc tam, kad tā ir bijusi pakļauta hlorīna, sālsūdens, pretiedeguma krēma, kosmētikas, alkohola vai citu spēcīgu ķīmisku līdzekļu ietekmei! Paildzinātā šo vielu ietekme var bojāt ierīces korpusu.

Izvaiieties no trīcieniem un skarbas izturēšanās pret ierīci, jo tā var krietni saīsināt ierīces mūžu!

Neuzglabājiet ierīci vietā, kur tā ir pakļauta augstas temperatūras ietekmei, jo tas nav nodarīt neatgriezeniskus bojājumus ierīcei!

Neievietojiet ierīci vietās ar augstu temperatūru, piemēram, veļas žāvētājā!

### Garmin Connect iestatījumi

Jūs varat pielāgot savas ierīces iestatījumus un lietotāja iestatījumus savā Garmin Connect kontā.

- Garmin Connect Mobile lietotnes iestatījumu izvēlnē izvēlieties **Garmin Devices** un izvēlieties savu ierīci.

- Garmin Connect vietnes ierīces palīgrīkā izvēlieties **Device Settings**.

Kad esat veicis iestatījumu pielāgošanu, sinhronizējiet savus datus, lai pielāgotu izmaiņas savai ierīcei.

### Ierīces iestatījumi

Izvēlieties **Device Settings** savā Garmin Connect kontā.

**Alarm:** iestata ierīcē modinātāja laiku un biežumu.

**Move IQ:** ļauj jūsu ierīcei automātiski noteikt aktivitātes veidu, piemēram – skriešanu vai velobraukšanu, un atainot tā detalizāciju jūsu Garmin Connect kontā.

**Move Alert:** ļauj jums ieslēgt un atslēgt kustību joslū.

**Alert Tones:** ļauj jums ieslēgt un atslēgt ierīces skaņas brīdinājumus. Ierīce izdod skaņas signālus, kad tie ir aktivizēti.

**Visible Screens:** ļauj jums pielāgot datu lapas, kas uzrādās ierīcē pie normālas lietošanas vai aktivitātes ieraksta uz laiku.

**Home Screen:** iestata noklusējuma lapu, kas uzrādās ekrānā pēc mazkustības perioda.

Jūs varat iestatīt arī noklusējuma lapu, kas uzrādās aktivitātes uz laiku ieraksta brīdī.

**Screen Mode:** ļauj jums izvēlēties dalītu ekrāna lapu vai pilna ekrāna režīmu. Jūs varat izvēlēties Split Screen iespēju, lai aplūkotu divus datu laukus vienlaicīgi, ieskaitot pamatlappas ekrānu un izvēlēto datu lauku.

**Watch Face:** ļauj jums pielāgot ierīces ciparnīcas atainojumu.

**Piezīme:** ciparnīcas ir pieejamas tikai pilna ekrāna režīmā.

**Time Format:** iestata ierīci atainot dienas laiku 12 vai 24 stundu formātā.

**Units:** iestata ierīci atainot noceļoto attālumu/distance kilometros vai jūdzes.

**Auto-Sync:** ļauj jums pielāgot biežumu, kādā ierīce automātiski sinhronizē datus ar jūsu Garmin Connect kontu.

**Piezīme:** biežāka sinhronizācija samazina baterijas kalpošanas laiku.

### Lietotāja iestatījumi

Izvēlieties **User Settings** savā Garmin Connect kontā.

**Personal Information:** ļauj jums ievadīt savu lietotāja profila informāciju.

**Daily Steps:** ļauj jums ievadīt ikdienas soļu skaita mērķi.

**Weekly Intensity Minutes:** ļauj jums ievadīt mērķi nedēļas intensitātes minūtēm.

**Custom Step Length:** ļauj jūsu ierīcei precīzāk aprēķināt noietu attālumu/distanci.

**Heart Rate Zones:** ļauj jums noteikt jūsu maksimālo pulsu un pulsa zonas.

4. Ievietojiet jauno bateriju ar tās pozitīvo (+) pusi vērstu pret aizvērtni iekšpusi;
5. Pārliedzinieties, ka aizsargblīve nav bojāta un pilnībā iegulst aizvērtnī;
6. Uzlieciet vietā aizvērtni un četras skrūves;
7. Vienlīdzīgi un cieši pievelciet četras skrūves;
8. Ievietojiet ierīci elastīgajā silikona siksnīnā, pastiepjot siksnīgas materiālu ap ierīci. Bultiņai uz ierīces būtu jāsakrīt ar bultiņu siksnīgas iekšpusē.



### Siksnīgas ap roku nomaiņa

Apmeklējiet [www.garmin.lv](http://www.garmin.lv) vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju, lai iegūtu informāciju par atsevišķi iegādājamiem aksesuāriem.

1. Izņemiet ierīci no siksnīgas;
2. Ievietojiet ierīci elastīgajā silikona siksnīnā, pastiepjot siksnīgas materiālu ap ierīci. Bultiņai uz ierīces būtu jāsakrīt ar bultiņu siksnīgas iekšpusē.

### Tehniskie parametri

Baterijas veids	Nomaināma CR1632 baterija
Baterijas darbība	Līdz 1 gadam
Ūdensizturība	5ATM*
Radio frekvence/protokols	2.4 GHz ANT+ bezvadu komunikācijas protokols, Bluetooth Smart bezvadu tehnoloģija
Temperatūra darbībai	No -10°C līdz 60°C

\* Ierīce iztur spiedienu, kas ir līdzīgs spiedienam 50 metru dziļumā. Plašāka informācija pieejama šeit: [www.garmin.lv/lv/udensizturibas-klase/](http://www.garmin.lv/lv/udensizturibas-klase/).

Jūs varat aplūkot ierīces ID numuru, programmatūras versiju un regulatīvo informāciju.

1. Pieturiet ierīces pogu līdz uzrādās **ABOUT** uzraksts;
2. Nospiediet ierīces pogu un pārļapojiet informāciju.